



ACCURAAT **Zorgvuldig, secuur en punctueel**

Je bent zorgvuldig, secuur en punctueel. Je bent goed in dingen die om een precieze en nauwgezette aanpak vragen. Je houdt ervan om je werk stipt en foutloos af te leveren. Het maken van een planning of het nakijken van een werkstuk zijn dingen waar jij goed in bent. Je levert je werk graag op tijd, goed verzorgd en zonder spel- en rekenfouten af. Je werkt planmatig en geordend, je houdt je agenda nauwkeurig bij en je hebt een voorliefde voor schema's, modellen, planningen en getallen. Bij het sporten werk je bijvoorbeeld graag met trainingsschema's, een hartslagmeter of een trainingslogboek. Je cd's zet je het liefst op alfabetische volgorde in de kast. Vaak geven accurate mensen aan dat ze enigszins perfectionistisch zijn. Ze willen kwaliteit leveren, zijn zorgvuldig in het uitvoeren van activiteiten en zorgen ervoor dat dingen goed geregeld zijn. Het zijn mensen die tijdens colleges vaak veel aantekeningen maken. Op financieel gebied houden ze van discipline. Ze betalen hun rekeningen op tijd en bij een project zullen ze zelden het budget overschrijden. Accurate mensen hebben vaak een voorliefde voor kunst waarin veel aandacht is besteed aan details. Ze houden van perfect werkende apparatuur en goed onderhouden materiaal.



ARTISTIEK **Artistiek, creatief en kunstzinnig**

Je bent artistiek en kunstzinnig. Je bent goed in creatieve en expressieve activiteiten en je houdt ervan om mooie of bijzondere dingen te maken. Je bent een origineel denkend persoon die op een oorspronkelijke manier naar de wereld kijkt. Het proces van iets creëren, dat is waar jij van geniet. Jij houdt ervan om iets te maken vanuit het niets, of om van iets gewoon iets bijzonders te maken. Dit kan betrekking hebben op de meest uiteenlopende vormen van creativiteit: tekenen, schrijven, mode, schilderen, grafische vormgeving, theater, muziek, fotografie, video, maar ook het maken van gerechten, het bedenken van evenementen of het ontwerpen van parken, steden en rijken in games. Je bent goed in het visualiseren van dingen en het bedenken van ongewone, creatieve oplossingen voor problemen. Je vindt het fijn om te werken met vormen, materialen, nuances en concepten. Artistieke mensen houden van fantaseren en dromen. Ze houden niet van standaardoplossingen en ze doen dingen het liefst anders dan normaal. Hun uitdaging ligt in het bedenken van nog niet bestaande oplossingen voor bestaande problemen en het kleurrijk maken van saaie dingen. Artistieke mensen zijn over het algemeen niet eenkennig, hoewel ze wel hun inhoudelijke voorkeuren hebben. Ze hebben een brede culturele interesse en ze kunnen in verschillende kunstvormen, genres en tradities iets van hun gading vinden.

ANALYTISCH **Analytisch, beschouwend en scherpzinnig**

Je bent onderzoekend, beschouwend en scherpzinnig. Je houdt ervan om problemen te analyseren, een vraagstuk van alle kanten te bekijken en zaken goed te overdenken. Daarbij heb je vaak een originele en onconventionele kijk op dingen en bezit je een levendig voorstellingsvermogen. Je bent een persoon die graag kritische vragen stelt en je houdt van discussies die erop zijn gericht om tot meer inzicht te komen. Je wilt graag weten hoe dingen werken; wat oorzaken, gevolgen en belangrijke verbanden zijn. Dit kan zowel gaan om technische zaken als om organisatorische, sociale of maatschappelijke processen. Je verzamelt daarvoor informatie, je interpreteert gegevens en je kunt de hoofdzaken van de bijzaken scheiden. Dit maakt jou vaardig in het ontrafelen van complexe problemen of vraagstukken. Analytische mensen lezen non-fictieboeken, kranten, rapporten en beleidsstukken. Ze kijken kritisch naar informatie, denken goed na voordat ze conclusies trekken en zijn liever realistisch dan optimistisch. Het zijn vaak evenwichtige mensen, die weinig last hebben van negatieve gevoelens. Analytische mensen houden vaak van documentaires, strategische games, wetenschap en politiek.

BEHOEDZAAM **Bezonnen, bedachtzaam, voorzichtig en oppassend**

Je bent bezonnen, bedachtzaam, voorzichtig en oppassend. Je houdt ervan om zeker van je zaak te zijn voordat je iets onderneemt en je bent goed in activiteiten die een behoedzame aanpak vergen. Jij bent iemand die dingen zorgvuldig, voorzichtig en beheerst aanpakt. Je neemt dan ook de tijd om na te denken voordat je een beslissing neemt. Je overweegt van tevoren welke verschillende scenario's er mogelijk zijn, zet alle voor- en nadelen op een rij en je wilt het liefst eerst de mening van een ander horen. Je vindt het belangrijk dat je je werk goed doet en dat mensen op je kunnen bouwen. Je bent ordelijk en gedisciplineerd en vaak vind je het prettig om zelfstandig te werken. Behoedzame mensen houden van activiteiten waarbij ze de risico's kunnen beperken door een goede voorbereiding: plannen, het doen van vooronderzoek en uitvoeren van controlewerkzaamheden. Ze zijn vaak goed in strategische activiteiten, zoals voorbereiden van langetermijnprojecten.



BETROUWBAAR

Betrouwbaar, plichtsgetrouw en verantwoordelijk

Je bent betrouwbaar en plichtsgetrouw en je hebt een sterk verantwoordelijkheidsgevoel. Je bent iemand die afspraken nakomt, je doet wat je hebt toegezegd en je bent goed in het dragen van verantwoordelijkheid.

Je vindt het belangrijk om integer te handelen en je gaat zorgvuldig om met de belangen van een ander. Omdat je oprecht en eerlijk bent en je aan je woord houdt, zul je het vertrouwen dat iemand in je heeft gesteld, niet snel schaden. Je bent behulpzaam en meelevend en geheimen en privacygevoelige informatie zijn bij jou in goede handen. Omdat mensen dit van jou weten, vervul je vaak een vertrouwensfunctie en doet men graag een beroep op jou als steun en toeverlaat. Daarbij ben je emotioneel gezien een evenwichtig persoon die niet snel somber of humeurig is.

Door hun houding spelen betrouwbare mensen vaak een belangrijke rol binnen een gemeenschap, een vriendenkring, de familie, clubs, teams en verenigingen. Het zijn de mensen die bestuursfuncties op zich nemen en die vaak worden gevraagd om activiteiten te organiseren. Anderen kunnen erop rekenen dat je een taak die je op je hebt genomen, naar behoren zult uitvoeren.



CONTEMPLATIEF

Filosofisch, spiritueel, meditatief en diepzinnig

Je bent filosofisch, spiritueel en meditatief ingesteld. Je bent iemand die diep over dingen nadenkt, je houdt ervan om te filosoferen en je kunt je goed verplaatsen in verschillende levensbeschouwelijke standpunten. Je beschikt over een levendig voorstellingsvermogen en bent in staat om op een originele manier naar de wereld te kijken.

Je bent iemand die diep over dingen nadenkt en je hebt ideeën over de zin en de oorsprong van het leven. Je bent een geestkrachtig persoon, je bent geïnteresseerd in de wereld die achter de direct zichtbare feiten ligt en je verdiept je in de relatie tussen lichaam en geest en het universum. Je bent graag alleen om dingen te kunnen overdenken, maar je vindt het ook fijn om in goed gezelschap van gedachten te wisselen over ideeën en abstracte thema's.

Contemplatieve mensen houden van activiteiten die tot nadenken en reflectie stemmen of die inspireren: lezingen, bijvoorbeeld TED talks, reizen of het lezen van filosofische boeken. Sommigen houden van wandelen, om hun gedachten te kunnen laten gaan, of juist om te ervaren. Er zijn contemplatieve mensen die zich actief bezighouden met kerk en religie, andere doen aan yoga en meditatie. Weer andere houden van fantasy of esoterie.

CONTACTUEEL VAARDIG

Contactueel vaardig, open en toegankelijk

Je bent open en ongedwongen in de omgang en je legt gemakkelijk contact met anderen. Je houdt ervan om nieuwe mensen te leren kennen en je bent een behulpzaam en toegankelijk persoon.

Je vindt het leuk om contact te leggen met andere mensen, het maakt niet uit met wie of in welke situatie. Je knoopt binnen de kortste keren een praatje aan met iemand die je wel of niet kent; dit kunnen cursisten, collega's, klasgenoten of mensen bij de bushalte zijn, het doet er niet toe. Je houdt er ook van om nieuwe mensen te ontmoeten. In een onbekend gezelschap stap jij gemakkelijk op iemand af en begin je zonder problemen een gesprek. Je hebt dan ook geen enkele moeite met small talk. Je maakt gemakkelijk vrienden, want je bent een enthousiast persoon, je vindt het leuk om mensen vrolijk te maken en mensen voelen zich snel bij jou op hun gemak.

Contactueel vaardige mensen houden van sociale activiteiten, zoals kletsen met vrienden, etentjes, uitgaan of sporten in teamverband. Voorbeelden van favoriete activiteiten om nieuwe mensen te ontmoeten zijn naar festivals gaan, op vakantie gaan, werken met jongeren en netwerkbijeenkomsten bezoeken.

COÖPERATIEF

Coöperatief, collegiaal en goedwillend

Je bent coöperatief, collegiaal en goedwillend en je kunt goed samenwerken. Je bent enthousiast, je vindt het prettig om in een groep te functioneren en samen aan een gemeenschappelijk doel te werken.

Je vindt het belangrijk dat de meningen en belangen van anderen worden gehoord en gerespecteerd en je zorgt ervoor dat er geen mensen buiten de boot vallen. Je hebt het beste met iedereen voor en je bent bereid om je persoonlijke voorkeuren en belangen ondergeschikt te maken aan die van de groep. Hiermee zorg je ervoor dat de verhoudingen goed blijven en dat het team bij elkaar blijft.

Coöperatieve mensen zijn vaak het cement van een team. Ze zorgen dat de sfeer goed blijft en dat er wordt samengewerkt en geluisterd. Het zijn mensen die anderen graag de helpende hand toesteken en hen verder op weg helpen.

Coöperatieve mensen houden van teamactiviteiten: teamsporten, groepsuitjes, het gezamenlijk werken aan een project. Zelfs vergaderen wordt door sommigen als een plezierige activiteit gezien.



HUMORISTISCH

Grappig, komisch en humoristisch

Je hebt een goed gevoel voor humor. Je houdt ervan om te lachen en om anderen aan het lachen te maken. Je ziet vaak de grappige kant van dingen in, je hebt een levendig voorstellingsvermogen en je bent een origineel persoon.

Als in een gezelschap het ijs gebroken moet worden of er spanning in de lucht zit, ben jij de aangewezen persoon om daar wat aan te doen. Jij houdt ervan om met je humor en relativeringsvermogen de sfeer in een gezelschap te verbeteren. Door je humoristische instelling kun je het contact met anderen verbeteren, mensen op hun gemak stellen, hen lossen maken en opfleuren. Je houdt van de creativiteit die ervoor nodig is om dingen vanuit een ongewone invalshoek te bekijken, en je geniet van de invloed en het effect dat je hebt op anderen. Je doet graag dingen waarbij je iets kunt doen met je gevoel voor humor, zoals praten en lachen met je vrienden of mensen vermaken.

Humoristische mensen zijn niet per definitie de clown van een gezelschap. Sommige mensen houden er een uitermate subtiel gevoel voor humor op na, anderen worden gevreesd om hun sarcasme en scherpe tong.



INVENTIEF

Inventief, creatief, origineel en vindingrijk

Je bent creatief, origineel en vindingrijk. 'Hoezo kan het niet?' is een gedachte die jij goed kent. Je houdt ervan om inventieve oplossingen te verzinnen en je komt vaak met verrassende en oorspronkelijke ideeën.

Je kunt soms schijnbaar ongerelateerde dingen samenvoegen om te kijken of het tot nieuwe oplossingen of mogelijkheden leidt. Altijd ben je op zoek naar nieuwe manieren waardoor het werk gemakkelijker of sneller gaat. Je houdt van bijzondere ideeën en je vindt het leuk om te laten zien dat iets ook op een andere manier kan.

Inventieve mensen zijn goed in perspectiefwisseling en out of the box denken; improviseren en brainstormen zijn geliefde technieken. Het zijn vaak emotioneel evenwichtige mensen. Ze houden van troubleshooten en het ontwikkelen van systemen. Ze maken schetsen, gebruiken simulatiesoftware, ze experimenteren of doen bijvoorbeeld inspiratie op via patentenwebsites.

IDEALISTISCH

Idealistisch en geëngageerd

Je bent idealistisch en geëngageerd. Je hebt ideeën over hoe het beter kan en je wilt je daar graag voor inzetten. Het belang van de samenleving en van kwetsbare groepen binnen die samenleving is voor jou een belangrijke graadmeter.

Je bent een fantasierijk, gevoelig persoon en bent zeer begaan met de wereld. Je wilt de grote en hardnekkige problemen aanpakken. Je houdt je bezig met maatschappelijke vraagstukken zoals duurzaamheid, emancipatie, mensenrechten of de rechten van dieren. Je neemt hierbij vaak een principiële standpunt in en je hebt een uitgesproken mening over hoe het beter kan. Je hebt daarover vaak originele ideeën.

Het engagement van idealistische mensen kan betrekking hebben op een groot aantal thema's, bijvoorbeeld onderwijs, zorg, economie en milieu. Ze leggen vaak een grote politieke, sociale en maatschappelijke betrokkenheid aan de dag en hebben een sterk ontwikkeld gevoel voor rechtvaardigheid.

KALM

Kalm, rustig, bedaard en gematigd

Je bent rustig, kalm, bedaard en gematigd. Je bent goed in dingen die om een weloverwogen aanpak vragen en je gaat op een kalme en bedeesde manier te werk. Je maakt je keuzes op een doordachte, bewuste manier en je houdt ervan om situaties eerst rustig te bekijken.

Voordat jij iets doet of zegt, heb je er goed over nagedacht. Als je in een groep bent, is het voor jou niet belangrijk om in het middelpunt te staan. Je kijkt liever de kat uit de boom en geeft anderen de kans om op de voorgrond te treden. Jij bent vaak juist het rustpunt in een groep, een team of een klas. Je kunt goed naar andere mensen luisteren en je toont vaak geduld en begrip.

Kalme mensen houden ervan om door te werken. Ze moeten het eerder hebben van hun gestage inzet dan van momenten waarop ze vlammen. Kalme mensen vinden het vaak prettig om op zichzelf te zijn. Ze houden ervan een boek te lezen, een film te kijken of naar muziek te luisteren. Ze geven de voorkeur aan het contact met enkele goede vrienden boven massale activiteiten met veel vreemden.



LEERGIERIG **Leergierig en nieuwsgierig**

Je bent leergierig en nieuwsgierig. Je houdt ervan om jezelf te ontwikkelen, om kennis op te doen en nieuwe vaardigheden onder de knie te krijgen.

Voor jou is leren een uitdaging. Je bent in heel veel dingen geïnteresseerd, bent voortdurend op zoek naar nieuwe informatie, wilt weten hoe iets werkt en waarom dingen gebeuren. Je wilt je graag blijven ontwikkelen. In plaats van op hetzelfde niveau te blijven steken, ga je liever iets nieuws doen, of leg je de lat weer een stukje hoger. Leergierige mensen houden daarbij vaak van een zorgvuldige aanpak.

Je bent iemand die wil kennen, kunnen, leren, begrijpen, oefenen en absorberen. Lang niet altijd geef je daarbij de voorkeur aan een formele manier om iets te leren. Hoewel je met plezier een studie of cursus volgt, ga je ook graag zelf op zoek naar kennis en informatie om jezelf dingen aan te leren.

Leergierige mensen hebben vaak een eigen vakgebied waarin ze zich specialiseren, maar hun interesse beperkt zich daar niet toe. Het aantal onderwerpen waarop hun leergierigheid zich kan richten is schijnbaar onbeperkt en ze hebben vaak veel hobby's. Sommigen houden ervan om documentaires en non-fictie te lezen, of ze verzamelen hun informatie via het internet. Anderen zijn vooral actief bezig met het verwerven van nieuwe vaardigheden, het uitproberen van nieuwe sporten of het oefenen van nieuwe technieken.



ONAFHANKELIJK **Onafhankelijk, vrijgevochten en ondogmatisch**

Je bent vrijgevochten, onafhankelijk en ondogmatisch. Je vindt het belangrijk om je eigen standpunt te bepalen, trekt je weinig aan van de mening van anderen en je bent goed in staat om tegen de stroom in te varen. Het liefst doe jij dingen waarbij je zelfstandig te werk kunt gaan.

Je wilt zelf je planning kunnen maken en je eigen agenda kunnen bepalen. Je bent iemand die zelf verantwoordelijkheid neemt voor je aanpak, je werkwijze en je acties, en je kiest je eigen weg. Je laat je niet door anderen vertellen wat je moet doen en hebt een sterke vrijheidsdrang.

Onafhankelijke mensen houden van activiteiten waarbij ze niet gestuurd of beperkt worden door anderen: alleen reizen, zelf dingen ontwikkelen, zelf dingen ontwerpen. Binnen hun werk willen ze graag alle stappen zelf kunnen uitvoeren en niet voortdurend voor allerlei deelwerkzaamheden afhankelijk zijn van anderen.

MOEDIG **Moedig en dapper**

Je bent moedig en dapper. Je durft veel en bent niet bang aangelegd. Je bent goed in dingen waar een zekere onverschrokkenheid voor nodig is en je gaat niet op voorhand gevaren uit de weg. Je houdt van uitdagingen en je durft van de gebaande paden af te wijken. Bovendien ben je niet bang om een keer onderuit te gaan.

Moedige mensen hebben een stabiel karakter en een onafhankelijke instelling. Jij onderneemt dingen waar anderen vaak voor terugdeinzen. Jij doet je mond open waar anderen zich gedeisd houden en je komt op voor mensen die dat zelf niet kunnen. Moedige mensen houden van reizen en hebben vaak een voorkeur voor extreme sporten zoals bergbeklimmen, survival, zeezeilen of parachutespringen. Onder studenten zijn het de mensen die in hun eentje naar het buitenland gaan. Onder werkenden zijn het de mensen die niet bang zijn van baan te wisselen, ook al brengt dat meer risico met zich mee.

ONBEVOORDEELD **Onbevooroordeeld, rechtvaardig en mededogend**

Je bent onbevooroordeeld, rechtvaardig en mededogend in je oordeel over anderen. Je vindt het belangrijk om op een gewetensvolle manier met dingen om te gaan en om mensen in gelijke situaties op dezelfde manier te behandelen.

Ieder mens is voor jou even waardevol. Je staat open voor mensen van verschillende gezindten, klassen, culturen en achtergronden. Je hebt geen vooropgezette mening over mensen en je oordeelt niet snel. Liever verdiep je je eerst in mensen om hun achtergronden, voorgeschiedenis en zienswijzen te leren kennen en hun positie te begrijpen. Je houdt niet van stereotypen, vooroordelen en discriminatie, maar accepteert mensen zoals ze zijn. Je bent vaak bereid om mensen een tweede kans te geven.

Onbevooroordeelde mensen hebben vaak een sterk empathisch vermogen. Ze vinden het belangrijk om respect voor anderen op te brengen, ongeacht hun positie, status en verdiensten. Werk, producten, teksten en meningen beoordelen ze op de inhoud, niet op wie de auteur, de maker of de afzender is.

Onbevooroordeelde mensen zijn vaak geïnteresseerd in mensen met een andere achtergrond. Als ze reizen, vinden ze het leuk om de leefwijzen van de lokale bevolking te leren kennen. Het zijn mensen die zich zowel in de Bijbel als in de Koran verdiepen.



OPTIMISTISCH **Optimistisch, enthousiast en positief**

Je bent een optimistisch, enthousiast en positief ingesteld persoon. Je bekijkt dingen vaak van de zonnige kant en je bent goed in het benoemen van de positieve kanten van een zaak.

Voor jou is het glas altijd halfvol in plaats van halfleeg. Waar anderen problemen en tegenslagen zien, zie jij kansen en oplossingen. Je laat je dan ook niet gemakkelijk uit het veld slaan. Als leidinggevende, coach of trainer kun jij anderen goed enthousiasmeren en motiveren. Je bent zelf enthousiast, je geeft veel positieve feedback en je ziet kansen en kwaliteiten. Je bent vaak vrolijk en opgeruimd en je ziet zelfs van een moeilijke situatie de positieve kanten.

Optimistische mensen piekeren niet veel en staan er zelden bij stil dat dingen niet zouden kunnen lukken. Hun motto: uiteindelijk komt alles altijd weer op zijn pootjes terecht! Het zijn mensen die oplossingen zoeken, kansen creëren en mogelijkheden benutten.

Optimistische mensen houden van sociale activiteiten. Ze hebben vaak veel energie en zijn zeer actief. Ze houden ervan om het leven voor anderen iets beter te maken, door zich ergens voor in te zetten, of juist door zaken iets luchtiger en vrolijker te maken.



SENSITIEF **Sensitief, gevoelig en fijnzinnig**

Je bent gevoelig en fijnzinnig. Je kunt erg genieten van subtiele dingen, je houdt van zaken die de zinnen strelen en je voelt vaak dingen aan die andere mensen ontgaan. Je bent iemand die gevoelig is voor esthetiek en je hebt oog voor kleine subtiele dingen, bijvoorbeeld een zonnestraal waardoor de damp boven een kop hete thee zichtbaar wordt. Je kunt enorm genieten van de natuur of mooie steden, materialen, geluiden, excellente kunst, licht, kleuren en geuren. Omgekeerd kun je je ook gemakkelijk storen aan lelijkheid, ruwheid en onachtzaamheid. Je raakt vaak sneller dan andere mensen overprikkeld door sterke en harde zintuiglijke prikkels.

Sensitieve mensen zijn veelal oorspronkelijk denkende personen met een levendige fantasie. Ook zijn ze vaak sfeergevoelig. Ze voelen het snel aan als er spanningen zijn binnen een groep of wanneer er sprake is van onuitgesproken gevoelens, emoties of belangen. Sensitieve mensen hebben ook vaak een sterk empathisch vermogen. Ze kunnen zich goed in andere mensen verplaatsen en voelen andere mensen goed aan.

PRESTATIEGERICHT **Prestatiegericht, ambitieus en competitief**

Je bent ambitieus en competitief. Je bent goed in het leveren van prestaties, je houdt ervan om te wedijveren en je hebt een echte winnaarsmentaliteit. Je vindt het belangrijk om ergens goed in te zijn. Of het nu gaat om je studie, sport, spelletjes of je werk, je wilt graag scoren, dingen goed doen en een goed resultaat halen. Je bent niet snel tevreden over je eigen prestaties en je hebt een hekel aan verliezen. Je wilt het liefst boven de middenmoot uitsteken en je gaat niet voor matige resultaten.

Prestatiegerichte mensen zijn vaak fanatieke sporters. Het gaat niet alleen om het spelletje, maar ook om de knikkers. Vaak zijn het harde werkers die flink hun best doen als iets belangrijk voor hen is. Het zijn de mensen die gaan voor het hoogste cijfer, het kampioenschap of de hoogste omzetcijfers.

Prestatiegerichte mensen hebben bewondering voor andere mensen die iets bijzonders neerzetten zoals sporters, musici en topprofessionals. Het gefocust zijn op een doel is iets wat ze waarderen en waar ze respect voor hebben.

SPRAAKZAAM **Spraakzaam, communicatief en welbespraakt**

Je bent communicatief en welbespraakt. Je vindt het leuk om dingen te vertellen en je kunt je gedachten goed verwoorden. Je bent een sociaal mens en houdt van de interactie met andere mensen en de gezelligheid van het voeren van gesprekken.

Je raakt gemakkelijk met anderen in gesprek, je kunt met veel mensen overweg en je kunt meepraten over allerlei onderwerpen. Spraakzame mensen hebben vaak moeite met activiteiten waarbij ze alleen maar moeten stilzitten en luisteren.

Je bent goed in dingen doen waarbij je aan het woord kunt zijn zoals presenteren, lesgeven, vergaderen, discussiëren, verkopen en debatteren. Je zit zelden om een onderwerp verlegen en je wilt je gedachten, belevenissen, ideeën en inzichten graag met anderen delen.

Spraakzame mensen hebben een verhaal dat ze kwijt willen. Dit hoeft niet per se mondeling; ook sociale media of schriftelijke communicatie zijn een dankbare uitlaatklep. Ze kunnen hun denkbeelden vaak goed verwoorden, ze brengen duidelijk hun mening naar voren en weten hoe ze een doelgroep moeten aanspreken.



STRESSBESTENDIG

Stressbestendig, stabiel en kalm

Je bent stressbestendig, stabiel en kalm. Je bent moeilijk van je stuk te brengen, je bent vaak degene die in moeilijke situaties de rust weet te bewaren en je houdt van dingen die om een koelbloedige benadering vragen.

Onder hoge druk en onder chaotische omstandigheden blijf je helder denken, houd je het overzicht, weet je prioriteiten te stellen en doelgericht actie te ondernemen. Jij wordt juist kalm op het moment dat anderen in paniek raken. Je kunt goed tegen spanning, en je vindt het fijn om het druk te hebben. Je presteert het best tijdens examens of als je voor publiek moet optreden.

Stressbestendige mensen laten de druk vaak oplopen. Ze verzetten het meeste werk als de deadline in zicht is. Ze kunnen gemakkelijk inspringen op veranderingen en onverwachte situaties. Ze houden het hoofd koel en weten problemen snel op te lossen. Stressbestendige mensen handelen vaak effectief bij agressie en in conflictsituaties. Op dit soort momenten bewaren ze het overzicht en weten ze de-escalerend op te treden.



VISIONAIR

Visionair en toekomstgericht

Je bent visionair en toekomstgericht. Je houdt ervan om vooruit te kijken en je hebt veel ideeën over de toekomst. Je vindt het inspirerend om te bedenken hoe de wereld er over een aantal jaren uit zou kunnen zien.

Je beschikt over het vermogen om een visie te ontwikkelen. Jij houdt ervan om langetermijnplannen te maken en te fantaseren over de ongekende mogelijkheden die de toekomst biedt. Je kijkt voortdurend vooruit, waarbij je gefascineerd bent door nieuwe kansen, nieuwe projecten, nieuwe plannen, kortom door alles wat er mogelijk is. Je hebt oorspronkelijke ideeën en je kunt goed dingen visualiseren.

Visionaire mensen hebben allang nagedacht over wat ze volgend jaar willen gaan doen en hebben ook volop ideeën voor de jaren daarna. Ze zijn sterk geïnteresseerd in nieuwe mogelijkheden, nieuwe vindingen, nieuwe snufjes en nieuwe ontwikkelingen.

VASTHOUDEND

Vasthoudend, volhardend en vastbesloten

Je bent een doorzetter. Je bent volhardend, vastbesloten en geeft niet snel op. Je beschikt over een groot uithoudingsvermogen en je bent goed in dingen die veel doorzettingskracht vereisen.

Als jij je tanden ergens in hebt gezet, zul je niet snel opgeven of voortijdig afhaken. Je gaat door totdat je iets onder de knie hebt of je klus voltooid is. Je bent goed in activiteiten waar karakter en uithoudingsvermogen voor nodig zijn. Heb je eenmaal een besluit genomen, dan zul je ermee doorgaan, gesteund door je discipline. Je kunt daar zelfs koppig in zijn. Als je overtuigd bent van je zaak of van je gelijk, houd jij je poot stijf en doe je het op je eigen manier. Een boek waar je aan begonnen bent, lees je bijna altijd uit en je zult niet snel weglopen tijdens een film.

Vasthoudende mensen zijn de typische duur- en langeafstandssporters. Het zijn de mensen die trainen voor een marathon, een wielertour, een triatlon of een survivalrun. Ze hebben over het algemeen een evenwichtig karakter. Ze bewonderen mensen die tegenslag hebben overwonnen, zoals sporters die weer terug aan de top weten te komen nadat ze door een diep dal zijn gegaan.

ZORGZAAM

Zorgzaam, hulpvaardig en onzelfzuchtig

Je bent zorgzaam, hulpvaardig en onzelfzuchtig. Je vindt het prettig om iets goeds voor anderen te doen en je vindt het belangrijk om anderen te helpen.

Je hebt een sterk empathisch vermogen en je ziet graag dat iedereen het naar zijn zin heeft. Als andere mensen problemen hebben of zich ongemakkelijk voelen, heb jij dat in de gaten. Het geeft je voldoening als het goed gaat met anderen. Je hebt vaak een luisterend oor, je begrijpt wat anderen nodig hebben, je denkt mee met anderen en je vindt het geen probleem om je eigen belangen op de tweede plaats te stellen.

Zorgzame mensen werken relatief vaak in beroepen in de zorg, het welzijnswerk en het onderwijs. Het zijn mensen die vrijwilligerswerk doen, die actief zijn voor de sportvereniging of de kerk en die geld geven aan goede doelen. Ze zijn veelal plichtsgetrouw. Het zijn mensen die zich ontfermen over familie, vrienden, collega's, reisgenoten, kinderen en huisdieren.