

Ken je ikken: primaire subpersonen

Onze persoonlijkheid kent verschillende kanten of subpersonen. Sommige kanten zijn meer op de voorgrond dan andere. We hebben allemaal één of enkele primaire subpersonen.

- Welke van onderstaande veelvoorkomende primaire subpersonen heeft het bij jou met name voor het zeggen?

Tip: Als je niet goed weet wat jouw primaire subpersoon is, bedenk dan welk gedrag je volautomatisch vertoont, zonder erbij na te denken. Of hoe anderen jouw typeren.



<i>Veelvoorkomende primaire ikken</i>	
De sterke	"Ik los het op"
De perfectionist	"Ik zorg dat ik het goed doe"
De rationele denker	"Ik analyseer mijzelf en mijn omgeving"
De helper of de pleaser	"Ik heb het naar mijn zin als iedereen het naar zijn zin heeft"
De pusher	"Ik ben druk"
De controleur	"Ik zorg dat niets uit de hand loopt"
De clown	"Ik zorg voor vrolijkheid"
De criticus	"Ik houd me aan de regels"
....	

- Bespreek eens:
 - Wat is handig aan jouw primaire subpersoon? Wat levert het je op?
 - Hoe is jouw primaire subpersoon ontstaan?
 - Ervaar je ook nadelen van jouw primaire subpersoon?