

**Beste
Alex,**

Alsjeblieft, hier is jouw
persoonlijke PCM Profiel



The tool to make a daily difference



Process Communication Model[®]

Taibi Kahler, Ph.D.

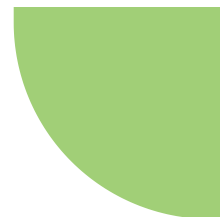
© 2026 Kahler Communications, Inc.
Alle rechten voorbehouden

Geen enkel deel van deze publicatie mag worden afgedrukt of gereproduceerd op welke manier dan ook, elektronisch, mechanisch, fotografisch of anderszins, of afgebeeld, vertaald of opgenomen in een systeem voor het opslaan en ophalen van informatie, of worden gebruikt om een door de computer gegenereerde interpretatie af te drukken of anderszins te reproduceren, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, Kahler Communications, Inc. 7619 Hwy 70 S # 210555 Nashville, Tennessee 37221, e-mail: info@kahlercommunications.com.

Dit persoonlijke profielrapport is alleen bedoeld voor gebruik in individuele advies- en begeleidingssituaties. Het mag niet worden gebruikt voor training of onderwijs van de methodologieën die aan het rapport ten grondslag liggen.

Alleen een door Kahler Communications, Inc. gecertificeerde professional of zijn lokale vertegenwoordiger mag dit profiel gebruiken voor een PCM training of coaching.

 **Mickael Dufourneaud en Jerome Choffay**



Beste Alex Richard,

Jij weet wat je wilt van het leven en van anderen en je hebt het charisma en de wil om het te krijgen. Dat betekent echter niet dat je jouw zelfvertrouwen en capaciteiten zo ver hebt ontwikkeld dat al jouw dromen vanzelf uitkomen! Je hebt een aardig beeld van jouw sterke en zwakke punten en je kunt jouw voordeel doen met duidelijke richting.

Gebruik dit profiel om zicht te krijgen op de laatste obstakels en ze op te ruimen zodat je jouw doelen en wensen waar kunt maken.

En gebruik het om het beste van jezelf te ontwikkelen en sneller je meest ambitieuze dromen te bereiken.

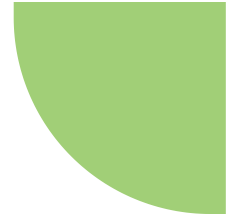
Dit persoonlijkheidsprofiel biedt een schat aan informatie. Het laat niet alleen jouw talenten en kwaliteiten zien maar ook jouw potentiële faalpatronen, waarom ze optreden en wat je kunt doen om ze om te zetten in succespatronen. De volgende onderwerpen worden behandeld:

- jouw unieke Persoonlijkheidsstructuur
- jouw karaktersterkten
- jouw referentiekader waarmee jij waarneemt en jouw vaardigheid om je in te leven in het perspectief van de ander
- de persoonlijkheidsaspecten die je gebruikt om directief, logisch, zorgzaam of speels te zijn
- jouw interactievoorkeuren
- jouw psychologische behoeften – de motivatoren voor persoonlijk en zakelijk succes
- jouw unieke distresspatronen die jouw persoonlijk en zakelijk succes kunnen ondermijnen
- jouw eigen actieplan voor een gezond, gelukkig en goed leven.

Dus, ga ervoor! Dit is dé kans. Lees jouw PCM Profiel en open deuren naar meer succes.

Taibi Kahler, Ph. D.

Waarom een persoonlijk profiel?



Succes is een subjectief begrip. Er zijn mensen die heel succesvol lijken als ze worden beoordeeld op criteria als geld, status of macht, maar die ongelukkig zijn. Anderen leiden een gelukkig en productief leven in een omgeving die door anderen als onbevredigend gezien kan worden. Degenen die hun leven in goede banen leiden, zijn noch volmaakt, noch zonder problemen. Zij proberen uit te vinden wie zij zijn en wat zij willen. Zij leiden hun leven in overeenstemming met hun persoonlijke en professionele verlangens.

Onze **prioriteiten** en **wensen** kunnen veranderen tijdens de fasen van ons leven. Daarom is het ontwikkelen van een beter **zelfbewustzijn** en de bereidheid om te accepteren wie we zijn gedurende ons leven van belang voor een prettig en succesvol leven. Dit betekent:

STAP 1 **Het stellen van realistische doelen die persoonlijk uitdagend zijn**

STAP 2 **Het bereiken van deze doelen**

STAP 3 **Het genieten van en het vieren van onze prestaties**

Dit profiel biedt een unieke kijk op jouw gedrag in positieve situaties en in (negatieve) stresssituaties. Het biedt handvatten **hoe jij jouw negatieve gedragingen kunt minimaliseren** om efficiëntie, tevredenheid en succes te behalen.

WAAR GAAT JOUW PCM PROFIEL OVER?

- ✓ Herkennen van jouw Persoonlijkheidsstructuur en hoe deze zich in de tijd heeft gevormd.
- ✓ Ontdekken van jouw voorwaarden voor succes en hoe je deze kunt creëren.
- ✓ Herkennen van situaties die voor jou een bron van stress zijn en ontdekken van nuttige tips om met deze situaties om te gaan.

ONDERDELEN VAN JOUW PCM PROFIEL

-  Persoonlijkheidsstructuur
-  Percepties
-  Karaktersterkten
-  Interactiestijlen
-  Persoonlijkheidsaspecten
-  Communicatiekanalen
-  Omgevingsvoorkeuren
-  Psychologische behoeften
-  Huidige Fase
-  Negatief gedrag met betrekking tot psychologische behoeften
-  Distress volgorde
-  Actieplan



PCM Persoonlijkheidsstructuur



Jouw persoonlijkheidsprofiel is gebaseerd op het Process Communication Model[®], een wetenschappelijk onderbouwd persoonlijkheidsmodel dat is ontwikkeld door Dr. Taibi Kahler en ontstaan vanuit observaties.

Onze **PCM-persoonlijkheidsstructuur** wordt voorgesteld als een **huis met zes verdiepingen** dat bestaat uit zes verschillende persoonlijkheidstypen. Ieder persoon heeft kenmerken van alle zes in meer of mindere mate in zich.



Dit voorbeeld biedt ons de volgende informatie:

1. Het fundament van onze Persoonlijkheidsstructuur is ons basispersoonlijkheidstype. Onze **Basis** wordt gevormd bij onze geboorte of ontwikkelt zich heel vroeg in ons leven. Als dit basistype eenmaal is vastgelegd, zal het een leven lang jouw Basis blijven. Met andere woorden, wat ons basistype ook is, we zullen het sterkst de kenmerken en gedragingen van dat type tonen. Daarnaast hebben we de kenmerken van alle andere vijf persoonlijkheidstypen.
2. **De volgorde van de overige persoonlijkheidstypen.** Op zevenjarige leeftijd is bij de meeste mensen de volgorde van de verdiepingen in hun Persoonlijkheidshuis gevormd – dit is ieders unieke Persoonlijkheidsstructuur – en het is niet aannemelijk dat deze volgorde tijdens het leven verandert. Elke kleur visualiseert een persoonlijkheidstype. De volgorde van de Persoonlijkheidsstructuur van de persoon in dit voorbeeld is vanuit de onderste verdieping bekeken **GESTRUCTUREERD DENKER (Basis)**, **HARMONISER**, **DOORZETTER**, **REBEL**, **PROMOTOR** en **DROMER**.
3. De specifieke volgorde (één van de 720 mogelijke combinaties) vertelt ons dat de persoon in dit voorbeeld moeiteloos in staat is de wereld te ervaren vanuit het **GESTRUCTUREERD DENKERTYPE** met de bijbehorende gedragingen. Met het **HARMONISERTYPE** op de tweede verdieping met een energiepotentie van ongeveer

80% kan deze persoon gemakkelijk en snel naar dit referentiekader schakelen. Het **DROMERTYPE** bevindt zich op de zesde verdieping met een energiepotentie van ongeveer 20%. Dit geeft aan dat deze persoon zelden de waarnemingen, sterke kanten, motivaties en gedragingen van het **DROMERTYPE** gebruikt. Daardoor is de kans klein dat deze persoon **DROMERTYPE**-energie begrijpt of accepteert.

4. De hoeveelheid beschikbare energie die deze persoon heeft bij elk persoonlijkheidstype. De relatieve hoeveelheid energie die beschikbaar is op elke persoonlijkheidsverdieping geeft aan hoe lang deze persoon de dynamiek van dit persoonlijkheidstype comfortabel kan verdragen.

JEZELF BETER LEREN KENNEN

Geen enkel persoonlijkheidstype is beter of slechter, meer of minder intelligent, meer of minder OK. Ieder type heeft sterkten en zwakten, positieve kenmerken en, onder stress, potentiële negatieve kenmerken.

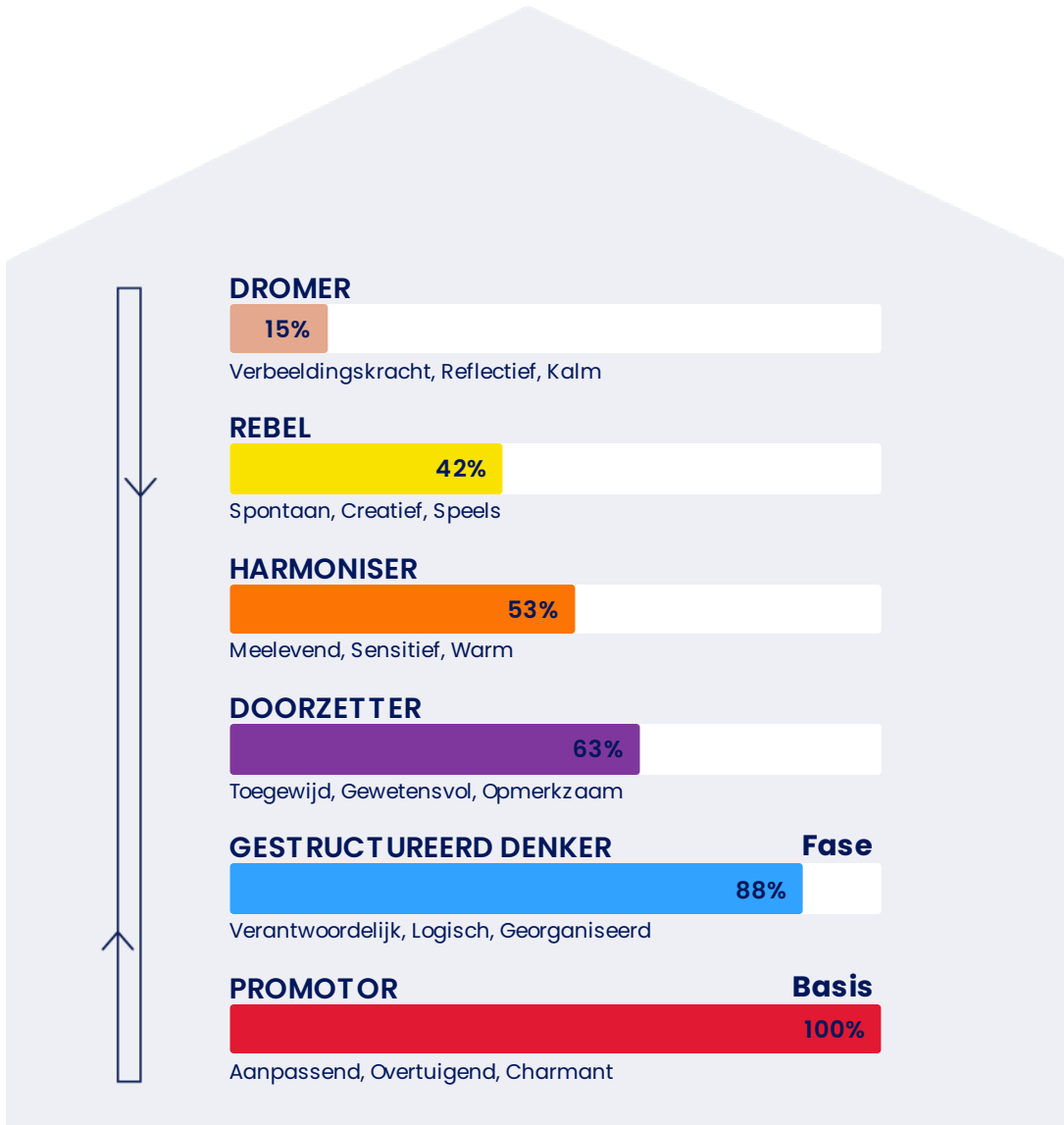
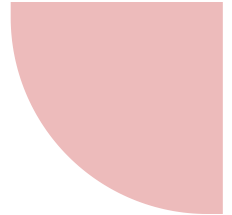
Iedereen is OK. Wanneer we niet voldoende positieve aandacht krijgen, en dan vooral de aandacht die we als uniek persoon nodig hebben, ervaren we stress en zetten we een 'masker' op. We tonen dan voorspelbaar negatief gedrag en beginnen ons persoonlijk en zakelijk leven te ondermijnen.

Dit gedrag is negatief en meestal ongewenst, maar achter dit 'masker' zijn we als persoon nog steeds OK.

Hoe meer we over onszelf en onze behoeften weten, des te meer mogelijkheden we hebben om positieve energie te genereren. Een kundig persoon kent zijn/haar sterkten. Een wijs persoon kent zijn/haar zwakten en weet hoe er mee om te gaan.

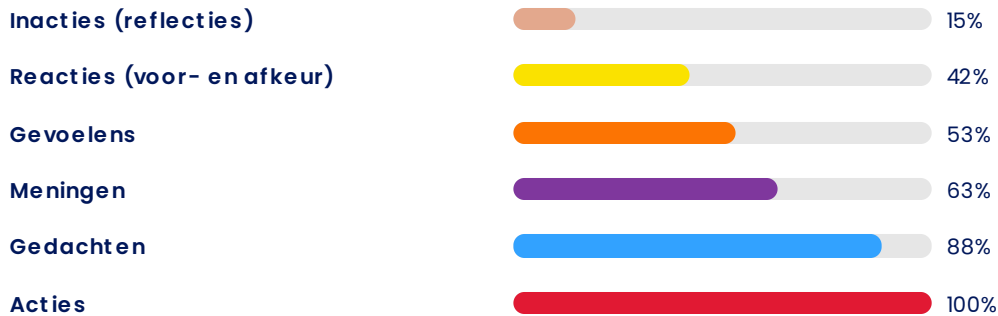


Jouw Persoonlijkheidsstructuur





Jouw persoonlijke percepties



Vanuit jouw **Promotorbasis** ervaar je het leven in het algemeen door middel van **acties**. Jij kunt altijd vertrouwen op jouw kracht om dingen voor elkaar te krijgen en het verschil te maken.

Het maakt niet uit wat de situatie is, je onderneemt actie, meteen, nu! Je handelt, sluit discussies kort en komt direct 'to the point'.

Afhankelijk van de **situatie** moeten we vaak andere percepties gebruiken dan onze favoriete perceptie. Jij bent in staat gemakkelijk te schakelen naar andere manieren om de wereld om je heen te ervaren. Je hebt naast de perceptie van jouw Basis ook makkelijk toegang tot de percepties op jouw Gestructureerd denker, Doorzetter en Harmoniser verdieping.

Je kunt de wereld via jouw GESTRUCTUREERD DENKER-gedachten ervaren door iedere situatie feitelijk te beoordelen, gegevens te verzamelen, opties te overwegen, en te handelen op basis van logica.

Je kunt de wereld via jouw DOORZETTER-**meningen** ervaren door te oordelen op basis van sterke **waarden**, je te verbinden met wat juist is en je in de praktijk te houden aan je woord en er naar te handelen.

Je kunt de wereld via jouw HARMONISER-gevoelens ervaren door je in te leven in de situatie, meer empathisch en sensitief te zijn voor de gevoelens van anderen. En jezelf toe te staan je zintuigen (horen, zien, proeven, ruiken en aanraken) ten volle te ervaren.

Je kunt in distress raken als je genoodzaakt bent samen te zijn met mensen die vast blijven houden aan hun perceptie Inacties (reflecties) of wanneer je vaak van jouw perceptie Inacties (reflecties) gebruik moet maken.

WIST JE DAT ...

- ✓ ... luisteren naar de keuze van werkwoorden en zinnen die iemand gebruikt van onschatbare waarde is om vast te stellen vanuit welke verdieping iemand op dat moment communiceert?

PERCEPTIE: HOE WE NAAR DE WERELD KIJKEN

Met perceptie wordt het **filter** bedoeld waardoor we informatie in ons opnemen, hoe we de wereld om ons heen ervaren en hoe we betekenis geven aan mensen, situaties en onze omgeving.

Elke verdieping staat voor een van de zes percepties:

Gestructureerd denker Verdieping

Mensen met deze verdieping als Basis denken dat er minder problemen zijn als iedereen logisch nadenkt. Nadenken kan volgens hen elk conflict of probleem oplossen. Mensen met deze perceptievoorkeur willen graag feiten. De beleving van de wereld is die van **Gedachten**.

"Ik analyseer..." , "Ik denk..."

Doorzetter Verdieping

Mensen met deze verdieping als Basis geloven dat waarden essentiële deugden zijn. Ze hebben een uitgesproken mening en sterk ontwikkelde levensovertuigingen. Als zij iemand of iets meemaken hebben ze eerst een mening. De manier waarop de wereld wordt waargenomen, draait om waarden en **meningen**.

"Naar mijn mening..." , "Ik ben ervan overtuigd..."

Harmoniser Verdieping

Mensen met deze verdieping als Basis voelen eerst. Volgens hen zouden er minder problemen in de wereld zijn als iedereen werkelijk en oprecht om anderen zou geven. Het leven wordt ervaren via **emoties** en gevoelens.

"Ik voel..."

Dromer Verdieping

Mensen met deze verdieping als Basis wachten op externe prikkels. Ze geven de voorkeur aan tijd voor reflectie en zich dingen te verbeelden en hebben behoefte aan instructies die ze tot actie aanzetten. De beleving van de wereld is die van **Inactions (reflecties)**.

"Ik zie voor me hoe ..." of "Het beeld dat ik heb is" . "Zeg me wat ik moet doen..." .

Rebel Verdieping

Heb je veel Rebel-energie dan reageer je spontaan - je vindt iets geweldig of je haat het. Het leven moet leuk zijn. Je valt op door je vrolijke uitstraling en jouw gevoel voor humor. Je Laat zien dat je serieus kunt zijn zonder jezelf al te serieus te nemen. De manier waarop je de wereld waarneemt, is die van **Reacties**.

"Wauw! Geweldig!" of "Ik haat..."

Promotor Verdieping

Mensen met deze verdieping als Basis reageren op de werkelijkheid vanuit impuls. Ze vinden instinctief oplossingen voor problemen zodra die zich voordoen, ook al moeten ze daarna misschien bijsturen. De beleving van de wereld is die van **Acties**.

"Ga ervoor!", "Doe het!", "Kom op!"



Jouw karaktersterkten



TOELICHTING OP JOUW KARAKTERSTERKTEN

Je hebt tijdens je leven altijd kunnen vertrouwen op de karaktersterkten van jouw **Promotor** Basis.

Met jouw PROMOTOR capaciteiten - **aanpassend, overtuigend en charmant** - kan niets jou stoppen. Sterker nog, je laat je door niets tegenhouden en je wilt niet dat anderen achterblijven.

Je bent zelfredzaam en geniet van de verscheidenheid die een ondernemende levensstijl met zich meebrengt.

Je bent de ideale gastheer of gastvrouw bij bijeenkomsten en hebt het vermogen anderen te overtuigen om de dingen op jouw manier te zien. Je weet hoe je met verschillende standpunten moet omgaan. Jij bent veelzijdig en intrigerend en je kunt het verschil maken in het leven van veel mensen als je jouw potentieel blijft ontwikkelen.

Jij bent als een magneet, je trekt anderen aan en staat graag in het middelpunt van de belangstelling. Je gebruikt je charme en overtuigingskracht om anderen uit te nodigen in beweging te komen. Je motiveert familie en vrienden door ze aan te moedigen en je aanpak flexibel af te stemmen op de situatie. Je kunt leren stevig en direct te zijn zonder overheersend te zijn. Je hebt het vermogen zowel zakelijk als privé grote invloed uit te oefenen. Wees geduldiger met de in jouw ogen 'kleinere' dingen van het leven en stuur anderen richting het resultaat. Met een beetje inzet houdt niets je tegen!

Je beschikt op jouw GESTRUCTUREERD DENKER verdieping over kwaliteiten die van grote waarde zijn. Vooral in een zakelijke omgeving waar dergelijke eigenschappen als essentieel worden gezien. Je hebt het natuurlijke talent om **verantwoordelijk en georganiseerd te zijn en logisch te denken**. Wanneer je iets of iemand leert kennen, begin je meteen de feiten met elkaar in verband te brengen en te analyseren welke categorie passend is. Dit is een legitieme manier om orde in jouw leven en in jouw werk te brengen, wat voor jou heel goed werkt. Je bent zeer bekwaam in planningen maken en projecten opzetten en tot een goed einde brengen.

Gebruik je talenten ten volle! Je kunt anderen op vele waardevolle manieren helpen. Je bent resultaatgericht, wat je zal helpen anderen te leren hoe een project gepland en uitgevoerd kan worden. Omdat je het beste verwacht en daartoe aanmoedigt, ben je een opmerkelijk en overtuigend rolmodel voor het stellen en bereiken van doelen.

In privé-situaties kun je jouw GESTRUCTUREERD DENKER-kwaliteiten gebruiken om jouw leven en eventuele gezin zo te organiseren dat je tijd hebt om te ontspannen (als je dat jezelf toestaat). Je bent verantwoordelijk en je kunt de mensen om je heen duidelijk maken dat je van hen hetzelfde verwacht; met uitstekende resultaten. Mensen weten dat ze op jou kunnen vertrouwen en dat jij je woorden omzet in daden. Je bent ook eerlijk en redelijk, kwaliteiten die door anderen zeer gewaardeerd worden.

Je hebt het talent om van jouw huis een ordelijke plaats te maken, een toevluchtsoord tegen wanorde en willekeur. Door jouw logische manier van denken kun je de tijd voor degenen met wie je samenleeft duidelijk en verstandig plannen. Je kunt vooruit plannen voor diverse scenario's en daarbij kalm blijven. Je houdt ervan resultaten te zien. Gebruik jouw talenten thuis op een creatieve manier en zoek een resultaatgerichte hobby. Draag bij aan een optimistisch en vrolijk klimaat door jouw dierbaren complimenten te geven en laat ze weten dat ook jij geniet van waardering voor behaalde resultaten.

Het DOORZETTER-deel in jou is **toegewijd, opmerkzaam en gewetensvol**; wat kun jij je beter wensen in een zakelijke situatie? Je hebt het vermogen een zeer gefundeerde mening te geven en jouw rotsvaste overtuigingen doorstaan met gemak de meest pittige feedback. Jij deelt makkelijk jouw mening met anderen en jouw zelfverzekerdheid maakt je geloofwaardig. Als jij je eenmaal ergens voor inzet ben je loyaal en straalt jouw oprechtheid er van af.

Je neemt jouw omgeving nauwkeurig in je op en er ontgaat nauwelijks iets aan jouw opmerkzame oog. Dit is belangrijk, omdat jouw ethische instelling verlangt dat je zorgvuldig kiest voor de zaken die in overeenstemming zijn met jouw hoge normen. Je haalt het beste uit mensen, omdat jij een hoog prestatieniveau van ze verlangt. Houd vast aan jouw idealen en overtuigingen en wees ontvankelijk voor die van anderen. Er is altijd meer te leren!

Je wordt op waarde geschat voor jouw hoge standaarden en de toewijding hieraan. Men weet dat wanneer jij jouw mening geeft, je daar werkelijk van overtuigd bent. De DOORZETTER-energie in jou is oprecht en die kwaliteit is zichtbaar in jouw hele leven. Jij hebt oog voor het potentieel in mensen en wilt hen helpen dit te bereiken. Jouw invloed is direct en gericht en leidt vaak tot de gewenste resultaten. Wat jouw persoonlijke leven en eventuele gezin betreft stel je hoge eisen en ben je inspirerend. Je voelt je verantwoordelijk ervoor te zorgen dat alles goed gaat. Jouw toewijding is bewonderenswaardig en nuttig voor velen.

Je kunt jouw HARMONISER-vaardigheden trainen om meelevend, sensitief en warm te zijn. Dan ben je in staat de behoeften en gevoelens van anderen intuïtief aan te voelen en sensitief te zijn voor het unieke van ieder persoon en hem of haar onvoorwaardelijk te accepteren.

Je kunt gebruik maken van jouw vermogen om meelevend, sensitief en warm te zijn door anderen op een zorgzame, persoonlijke manier te benaderen en door harmonie te scheppen. Bijvoorbeeld door mensen in jouw omgeving uit te nodigen, waar ze gewaardeerd en geaccepteerd worden.

Je kunt jouw REBEL-capaciteiten om spontaan, creatief en speels te zijn verder ontwikkelen en ermee oefenen. Jij weet wat je wel en niet leuk vindt, je kunt jezelf opladen en veel energie uitstralen en je geniet van vrijheid en luchtige omgevingen.

Je kunt jouw opgetogenheid en enthousiasme makkelijk op anderen overbrengen, je deelt originele ideeën en je blijft nieuwe wegen ontdekken om het werk leuk en plezierig te maken.

Echter als er langere tijd een beroep wordt gedaan op jouw Dromer capaciteiten, of als je de verantwoordelijkheid hebt om mensen met veel Dromer energie te helpen of te begeleiden, zal je dit hoogstwaarschijnlijk veel energie kosten. Het risico is dan groot dat je in distress raakt, dat er miscommunicatie ontstaat en dat je jezelf, de potentiële positieve relatie met de ander en gezamenlijke successen ondermijnt.

Je kunt makkelijker met het Dromer persoonlijkheidstype omgaan door reflectiever en kalmer te zijn en jouw verbeeldingskracht meer te gebruiken.

Je moet hier echter de energie en de wil voor hebben. Als je graag jezelf en anderen wilt helpen beter te communiceren en succesvoller, tevredener en gelukkiger te zijn, dan is het belangrijk dat je jouw PCM Profiel goed begrijpt en gebruikt. Wil je een bewuste keuze maken om jouw PCM Profiel aandachtig door te nemen?



Jouw interactiestijl



De **interactiestijl** verwijst naar jouw favoriete manier om met anderen om te gaan en jouw voorkeur voor hoe jij graag wilt dat anderen met jou omgaan.



AUTOCRATISCHE STIJL



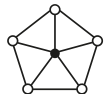
Jouw favoriete interactiestijl is Autocratische stijl.



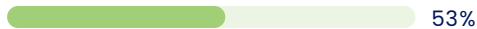
DEMOCRATISCHE STIJL



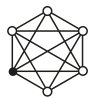
Het gebruiken en ontvangen van de Democratische stijl gaat je goed af.



GEMOEDELIJKE STIJL



Je voelt jezelf in circa 53% van de tijd comfortabel bij het gebruiken of ontvangen van de Gemoedelijke stijl.



LAISSEZ-FAIRE STIJL



Het gebruiken of ontvangen van de Laissez-faire stijl is voor jou in circa 42% van de tijd effectief.



Jouw persoonlijkheidsaspecten



Er zijn vier verschillende soorten gedragingen die iedereen kan aannemen als we onze energie positief gebruiken. Deze **persoonlijkheidsaspecten** zijn net als spieren die we kunnen versterken. En ze zijn waarneembaar in de woorden, toon, gebaren, gezichtsuitdrukking en houding die we laten zien.



DIRECTOR



Jij functioneert het best als jij in een omgeving werkt waarin je veel gebruik kunt maken van jouw **Director** persoonlijkheidsaspect.



COMPUTER



Je voelt je ook zeer comfortabel in het gebruiken van jouw **Computer** persoonlijkheidsaspect.



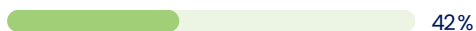
VERZORGER



Je hebt minder makkelijk toegang tot jouw **Verzorger** persoonlijkheidsaspect.



EMOTER



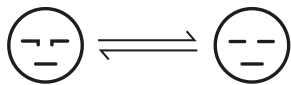
Je kunt in circa 42% van jouw tijd gebruik maken van jouw **Emoter** persoonlijkheidsaspect.



Jouw communicatiekanalen



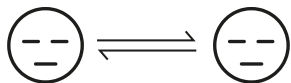
Ieder van ons heeft een voorkeur voor één of meerdere communicatiekanalen. Deze kanalen hebben betrekking op ons gebruik van woorden, toon, gebaren, lichaamshouding en gezichtsuitdrukkingen. Dit staat los van de inhoud van de communicatie.



DIRECTIEVE KANAAL



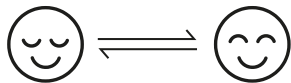
Het **Directieve kanaal** is jouw voorkeurs-communicatiekanaal.



VRAGENDE KANAAL



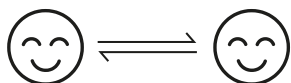
Jij hebt de vaardigheid ontwikkeld om gebruik te maken van het **Vragende kanaal**.



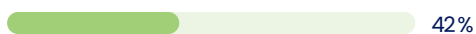
ZORGZAME KANAAL



Je kunt circa 53% van jouw tijd zenden of ontvangen in het **Zorgzame kanaal**.



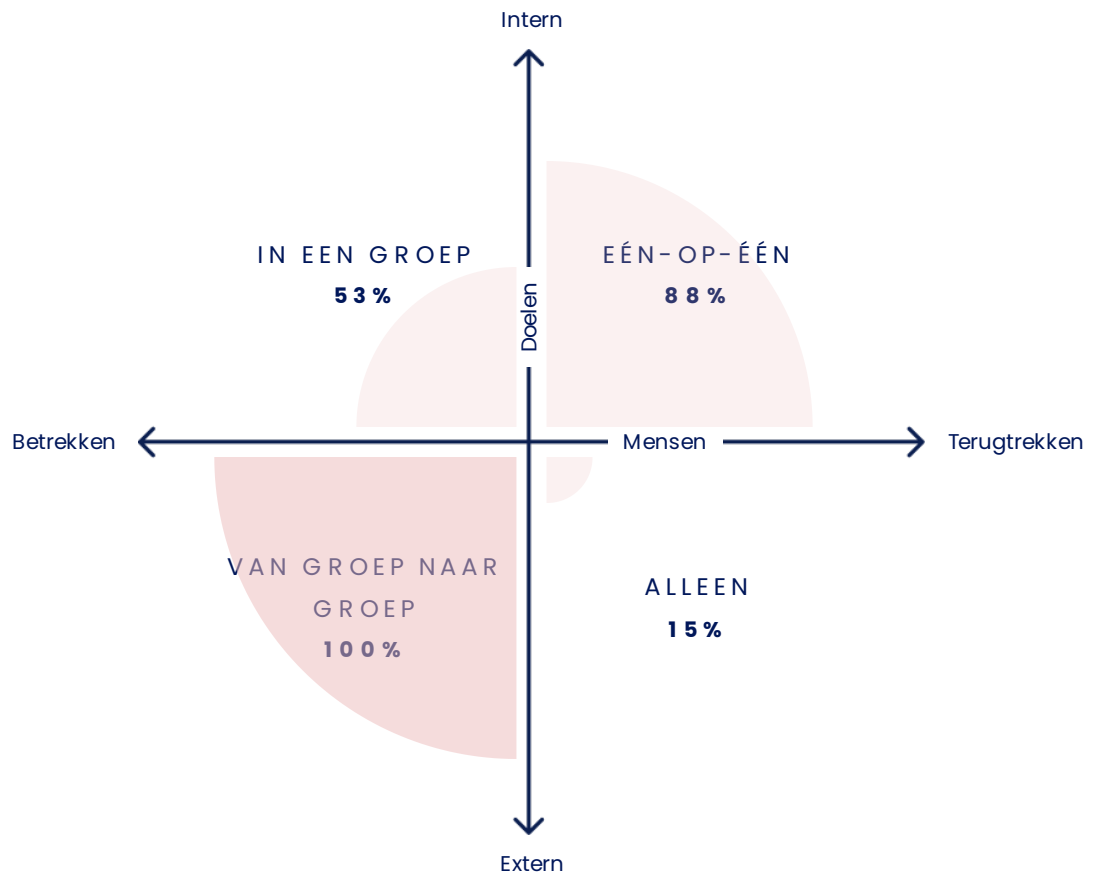
EMOTIEVE KANAAL



Je kunt circa 42% van jouw tijd zenden of ontvangen in het **Emotieve kanaal**.



Jouw omgevingsvoorkeuren



Omgevingsvoorkeuren verwijzen naar onze algemene neigingen en voorkeuren om alleen te zijn, met één andere persoon te zijn, van groep naar groep te gaan of actief betrokken te zijn in een groep.

Jij functioneert het best wanneer je in een omgeving werkt waarin je veel tijd kunt besteden om '**van groep naar groep**' te gaan. Waarin je je afhankelijk van de situatie vrij van de een naar de ander kunt bewegen om te voldoen aan jouw individuele behoefte aan contact met elke groep.

Je functioneert ook goed in situaties waarin je tijd kunt besteden aan één-op-één contacten, afgewisseld met zelfstandig werken. Bijvoorbeeld samenwerken met één collega of wanneer je verantwoording moet afleggen aan één opdrachtgever.

Je bent tevens in staat te functioneren in situaties waarin je tijd kunt doorbrengen **in groepssituaties**, vooral in groepen waarin de relatie voorop staat en die als een hecht team willen samenwerken, of groepen die een 'wij-gevoel' voorop zetten.

Echter het gevaar bestaat dat je distress ervaart als je te veel tijd moet doorbrengen om **alleen** te zijn, zonder afleiding door vragen en activiteiten van anderen.



Jouw psychologische behoeften



Elk persoonlijkheidstype heeft specifieke psychologische behoeften. Dit zijn behoeften waarmee je jouw batterij oplaadt. Jouw Persoonlijkheidsstructuur bepaalt welke psychologische behoeften het belangrijkste voor jou zijn. In het overzicht hieronder is met cijfers aangegeven welke volgorde voor jou belangrijk is. Met nummer 1 het belangrijkste (jouw Fase) en nummer 6 het minst belangrijk. Je bevindt je momenteel in de Fase van **Gestructureerd denker**. Dit betekent dat je vooral energie krijgt van de psychologische behoefte(n) **Erkenning voor productief werk & Tijdstructuur**.



Je wordt gemotiveerd door de behoefte aan **Erkenning voor productief werk**. Het motiveert jou doel- en resultaatgericht te zijn. Je bent trots op jouw logische denkvermogen, resultaatgerichtheid en bereidheid om hard te werken om gestelde doelen te behalen. Resultaat is belangrijk voor jou. Jij weet wanneer je goed werk hebt geleverd. (H)erkenning van jouw werk door relevante anderen motiveert jou enorm.

Het hebben van **Tijdstructuur** is voor jou een andere bron van motivatie. Je geniet ervan jouw tijd efficiënt te plannen en jouw werkzaamheden zodanig te organiseren dat je de controle houdt over jouw agenda. Je wilt graag stipt zijn en verwacht dat ook van anderen.

Deadlines weten, voorbereiden, vooruit plannen en efficiënt gecoördineerde tijdsblokken zijn belangrijk voor jou. Je hebt waarschijnlijk tijdsgebonden rituelen en gebruiken. De kans is groot dat jij er niet tegen kan als anderen die niet respecteren.

PSYCHOLOGISCHE BEHOEFTE VAN JOUW BASIS

Hoewel de psychologische behoeften van jouw Fase van vitaal belang zijn voor jouw persoonlijk en zakelijk welbevinden, is het belangrijk dat de behoeften van jouw Basis ook regelmatig worden vervuld.

Je laadt jouw batterij op door jouw behoefte aan **Uitdaging**. Het motiveert je om in korte tijd veel spanning te beleven. Je houdt van uitdagingen, risico's en competitie. De sensatie van risico nemen vergroot de beloning!



Persoonlijkheidsfase



FASE GESTRUCTUREERD DENKER

Behoeftte : Erkenning voor productief werk & Tijdstructuur

Sommige mensen ervaren een zogenaamde 'faseverandering' in hun leven. Deze verschuiving van Fase verklaart de grote veranderingen in onze persoonlijkheid die we soms bij onszelf of anderen opmerken.

Een faseverandering is de overgang naar de volgende 'verdieping' van iemands Persoonlijkheidshuis. Hierdoor worden de bijbehorende gedragingen van dat persoonlijkheidstype voor de persoon in kwestie belangrijker en relevanter. Deze verschuiving betekent dat de persoon nu wordt gemotiveerd door de voorspelbare psychologische behoeften van die nieuwe Fase verdieping.

De Fase van een persoon bepaalt namelijk waardoor hij of zij zowel persoonlijk als zakelijk gemotiveerd wordt.

Het persoonlijkheidstype van de Basis blijft echter altijd de 'thuisbasis'. De karaktersterkten, percepties, omgevingsvoorkeuren en persoonlijkheidsaspecten van het basispersoonlijkheidstype zullen altijd het sterkst zijn.

Ongeveer tweederde van de Noord-Amerikaanse bevolking ervaart een faseverandering (analyse van de profielen in Europa geeft een vergelijkbaar beeld). Zo'n verschuiving naar het persoonlijkheidstype van de volgende verdieping en met name het ervaren van de nieuwe psychologische behoeften is meestal (ongeveer 99 procent van de tijd) het gevolg van een langdurige, intensieve periode van distress die de persoon uiteindelijk oplost of verwerkt.

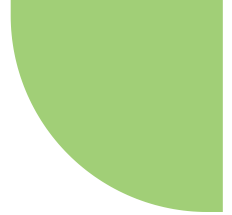
Toch is PCM geen groeimodel. Het 'doel' is niet om zoveel mogelijk faseveranderingen door te maken. Het doel is veel meer te leren hoe we de psychologische behoeften van onze Fase positief kunnen vervullen om een uitgebalanceerd, gelukkig, succesvol en stressvrij leven te hebben.

Wanneer iemand aan een faseverandering toe is, zal deze persoon meestal (bewust of onbewust) verregaande distress beleven met langdurige emotionele en wellicht zelfs fysieke pijn. Wanneer dit is 'opgelost' en het onderliggende thema op authentieke wijze is ervaren en verwerkt, zal de persoon faseren. Dit ervaart hij of zij vaak als een opluchting. Vervolgens treden nieuwe psychologische motivatoren op de voorgrond vanuit de nieuwe Fase.

Hoe lang we in ons leven dezelfde Fase hebben kan variëren van een heel mensenleven tot circa twee jaar. Indien men meer dan één faseverandering doormaakt, wordt het eerder doorgemaakte fasepersoonlijkheidstype, anders dan het basispersoonlijkheidstype, een 'Laag' genoemd.



Negatieve vervulling van psychologische behoeften



Na langdurig gedragsonderzoek door psychologen bleek dat negatieve aandacht beter is dan helemaal geen aandacht.

De onderzoeken die aan jouw PCM Profiel ten grondslag liggen, bevestigen dat mensen inderdaad streven naar negatieve aandacht als ze onvoldoende positieve aandacht ervaren.

Deze negatieve aandacht is precies het tegenovergestelde van de positieve aandacht die mensen willen, maar die ze door hun eigen toedoen niet krijgen.

Deze ontdekking is de sleutel waarmee dit model accuraat kan voorspellen waarom en hoe iemand zijn of haar zakelijk en persoonlijk leven ondermijnt. We zijn ons lang niet altijd bewust van dit zelfondermijnende gedrag (distress).

Zodra we de Fase van de persoonlijkheid kennen, kennen we ook de psychologische behoeften die de persoon het meest motiveren. Als deze behoeften niet positief worden vervuld, zal de persoon ernaar streven diezelfde behoeften negatief vervuld te krijgen. Dit gebeurt bewust of onbewust en is een poging problemen het hoofd te bieden en te overleven.

Op basis van de persoonlijkheidsfase en het persoonlijkheidstype kan de volgorde van distress worden voorspeld. Bovendien kan de zwaarte van de distress worden geobserveerd, waardoor men de betreffende persoon kan waarschuwen voor de gevolgen van de zelfondermijning die optreedt.

Onder **normale omstandigheden** zal een persoon die de psychologische behoeften van zijn of haar Fase niet positief vervuld krijgt, waarneembaar niet-productief en negatief gedrag laten zien. Deze gedragingen volgen elkaar op en verlopen volgens een distress volgorde die uniek is voor de persoonlijkheidsfase van de persoon.

In **specifieke situaties** toont een persoon de distress volgorde van zijn of haar basispersoonlijkheid. Wanneer dit gebeurt houdt de distress die ervaren wordt verband met het specifieke psychologische thema van hun basispersoonlijkheidstype.



Negatieve vervulling van jouw psychologische behoeften



 FASE GESTRUCTUREERD DENKER

Behoefte : Erkenning voor productief werk & Tijdstructuur

Bijna al het negatieve 'masker' distressgedrag is niets anders dan een waarschuwingsteken dat de psychologische behoeften niet op een positieve manier worden vervuld.

Wanneer jij jouw noodzakelijke psychologische behoeften op een positieve en gezonde manier vervult, zal jouw onproductieve, negatieve en zelfondermijnende gedrag hoogstwaarschijnlijk grotendeels of geheel verdwijnen. Je kunt dit doen door de suggesties uit het actieplan aan het einde van jouw PCM Profiel te volgen.

Hieronder een lijst van waarneembare waarschuwingssignalen van negatief gedrag die horen bij jouw psychologische behoeften:

BEHOEFTE: ERKENNING VOOR PRODUCTIEF WERK

- Verbaal aanvallen van mensen die niet helder denken en hun werk niet goed doen.
- Overgevoelig worden voor slecht geldbeheer.
- Het aanvallen of bekritisieren van mensen die onverantwoordelijk zijn of hun deel niet doen.
- Het vermijden van familie en intimiteit door het nemen van te veel verantwoordelijkheid. ("Maar ik doe het voor jou.")
- Zelfs tijdens pauzes of met dierbaren over het werk praten.

BEHOEFTE: TIJDSTRUCTUUR

- Ongemakkelijk worden zonder tijdsdoelen, deadlines of verplichtingen.
- Een slaaf worden van tijdschema's.
- Ergeren aan mensen die niet op tijd zijn.
- Moeite hebben met ontspannen (tijdverspilling).
- Te veel plannen en uitstellen voor de toekomst, in plaats van te genieten van het leven nu.



Negatieve vervulling psychologische behoeften – Basis

 BASIS PROMOTOR

Behoefte : Uitdaging

BEHOEFTE: UITDAGING

- Het nemen van 'alles of niets' risico's.
- Initiëren van 'jij en hij-ruzie-situaties' door collega's tegen elkaar op te zetten.
- Herdefiniëren van afspraken en regels: 'Ik ben speciaal, ze hebben me nodig'.
- Zo bezig zijn met onmiddellijke beloningen en voldoeningen dat het algemene perspectief uit het oog verloren raakt.



Fase distress volgorde



FASE GESTRUCTUREERD DENKER

Behoeftte : Erkenning voor productief werk & Tijdstructuur



Deur naar distress 1^e graad

Ik moet perfect zijn om OK te zijn

- Overdetailleren
- Delegeert niet



Ik kan het zelf beter, sneller en efficiënter.



Souterrain 2^e graad

Overcontroleren

- Kritisch naar anderen over eerlijkheid, geld, orde of verantwoordelijkheid
- Valt verbaal aan vanuit een 'jij' positie
- Gefrustreerd over het denkvermogen van anderen



Ik ben OK -
Jij bent niet OK



Kelder 3^e graad

Afrekening

- Wijst anderen af



Ze kunnen niet eens denken



We zijn allemaal OK. Soms vertonen we negatief, onproductief en zelfondermijnd gedrag om problemen het hoofd te kunnen bieden en te overleven. Het is echter alleen het gedrag dat negatief is en niet de persoon achter het gedrag. Het is alsof we een masker dragen. Als we 'masker gedrag' vertonen is het niet nodig onszelf of anderen als 'niet OK' af te wijzen. Immers we wassen onze handen als ze vies zijn, we hakken ze niet af.

DE WAARSCHUWINGSSIGNALLEN VAN JOUW FASE

Wanneer jij je in jouw **GESTRUCTUREERD DENKER-deur** naar distress bevindt, heb je de neiging niet meer te delegeren en je rechtvaardigt dit door te zeggen dat jij het werk beter, sneller en efficiënter kunt doen. Ook wanneer dat misschien waar is, is het onproductief, omdat je anderen niet de kans biedt persoonlijk of zakelijk te groeien.

Wanneer jij je in jouw **GESTRUCTUREERD DENKER-souterrain** bevindt, heb je de neiging anderen op een neerbuigende manier verbaal aan te vallen. Waarschijnlijk voel jij je dan boos en gefrustreerd of in de steek gelaten, omdat anderen de gezamenlijk afgesproken bijdrage niet hebben waargemaakt. Je zult dan neigen naar overcontrole, je meer werk op de hals halen dan je aankunt en van anderen verlangen dat zij dat ook doen. Hoe meer jij bekritiseert, hoe groter het gevaar dat je van anderen vervreemdt en dat jij persoonlijk en zakelijk faalt.

Vooral als het gaat om budgetten, geldaangelegenheden, tijdsplanningen, deadlines, bedrijfspolitik, procedures of organisatorische aangelegenheden raak je bijzonder geïrriteerd.

Wanneer jij je in jouw **GESTRUCTUREERD DENKER-kelder** bevindt, kan het gebeuren dat je jouw vrienden of zelfs jouw partner afwijst of dat je medewerkers ontslaat in de stellige overtuiging "Ze weten zelfs niet hoe ze moeten denken!". Of je verlaat zelf het bedrijf met de houding van "Ze weten niet waarmee ze bezig zijn!".

Opmerking: Herken jij bij jezelf veel van deze waarschuwingssignalen? Ervaar je dat je gedurende langere tijd en intensief vanuit jouw GESTRUCTUREERD DENKER-souterrain overcontroleert en dat je anderen verbaal aanvalt omdat ze niet helder denken? Dan is het waarschijnlijk verstandig dat je jouw weggestopte gevoelens van verdriet toelaat over bijvoorbeeld een verlies. Het volgen van jouw actieplan kan je helpen om jouw balans weer terug te vinden.



Basis distress volgorde



 BASIS PROMOTOR

Behoeftte : Uitdaging



Deur naar distress 1^e graad

Jij moet sterk zijn om OK te zijn

- Verwacht van anderen dat ze voor zichzelf opkomen
- Geeft mensen geen adequate ondersteuning



Souterrain 2^e graad

Manipuleert

- Lokt ruzie uit
- Creëert negatief drama
- Negeert of breekt de regels



Ik ben OK -
Jij bent niet OK



Kelder 3^e graad

Afrekening

- Verlaat anderen



Je kan er niet tegen, hè!

Wanneer we Basis distress ervaren, vertonen we niet langer het negatieve gedrag van onze Fase. In plaats daarvan ervaren en vertonen we het negatieve gedrag van onze Basis.

DE WAARSCHUWINGSSIGNALLEN VAN JOUW BASIS

Wanneer jij je in jouw **PROMOTOR-deur** naar distress bevindt, zal je waarschijnlijk een gevoel van rusteloosheid ervaren en een hunkering naar iets waar je de vinger niet op kunt leggen. Andere mensen lijken een zorg of een last voor jou te worden en je zou willen dat ze voor zichzelf zorgden. Je geeft waarschijnlijk minder ondersteuning aan anderen en bent minder toegankelijk voor de mensen die op jou rekenen.

Wanneer jij je in jouw **PROMOTOR-souterrain** bevindt, heb je de neiging grenzen te verleggen, onnodige risico's te nemen en de regels te negeren of te breken. Je bent zo druk met het zoeken naar snelle manieren om snel winst te behalen, dat je verzuimt belangrijke dagelijkse of wekelijkse details af te handelen die essentieel zijn voor jouw langetermijnplannen en doelen. Jouw behoefte aan drama, spanning en avontuur kunnen jouw toekomst in gevaar brengen en jou ervan weerhouden een solide en langdurige carrière op te bouwen. Jouw relaties kunnen eronder lijden als je anderen probeert te manipuleren, onnodig drama in jouw leven te creëren of als je anderen tegen elkaar probeert op te zetten.

Wanneer jij je in jouw **PROMOTOR-kelder** bevindt kan het uiteindelijk gebeuren dat je jouw persoonlijk en zakelijk leven op het spel zet als je anderen unfair in de steek laat met een harteloze houding van "Je kan er niet meer tegen, hè!". Of je wordt zelf in de steek gelaten, omdat je een keer teveel de regels naar jouw hand hebt gezet of gebroken. Niettemin doe jij dit waarschijnlijk af met "Hé, idioten, ik ben het waard speciale voorrechten te hebben."

Opmerking: Herken jij bij jezelf veel van deze waarschuwingssignalen? Ervaar je dat jij gedurende langere tijd en intensief vanuit jouw PROMOTOR-souterrain van anderen verwacht dat ze sterk zijn en dat ze voor zichzelf moeten zorgen, dat je manipuleert, de regels negeert of breekt? Dan is het verstandig om jezelf toe te staan open te zijn en intimiteit te aanvaarden van diegenen die om jou geven. Het volgen van jouw actieplan kan je helpen om jouw balans weer terug te vinden.



Actieplan voor jouw Fase



FASE GESTRUCTUREERD DENKER

Behoefte : Erkenning voor productief werk & Tijdstructuur

De mate van jouw persoonlijk en zakelijk welzijn hangt af van de kennis die jij hebt over hoe je jouw psychologische behoeften op een positieve manier kunt vervullen.

Het is belangrijk ervoor te zorgen dat je dagelijks aan de behoeften van jouw **Gestructureerd denker Fase** tegemoet komt.

Hieronder wordt een aantal suggesties gegeven hoe je de psychologische behoeften van jouw **Gestructureerd denker Fase** op een positieve en constructieve manier kunt vervullen. Voel je vrij om deze lijst uit te breiden of aan jouw persoonlijke wensen aan te passen op de manier die het beste bij jou past.

BEHOEFTE: ERKENNING VOOR PRODUCTIEF WERK & TIJDSTRUCTUUR

Je bent trots op jouw vaardigheid om helder te kunnen denken en te presteren en je bent bereid hard te werken om jouw doelstellingen te bereiken. Je geeft de voorkeur aan het stellen van jouw eigen doelen en je kunt ook goed in een team werken wanneer je iets kunt bereiken waarvan jij denkt dat het de moeite waard is. Resultaat is belangrijk voor jou. Het is belangrijk dat je jouw eigen werk waardeert, en je stelt er ook prijs op dat anderen de door jou behaalde resultaten erkennen. Je houdt er bovendien van je activiteiten te plannen en dat jouw dag volgens deze planning verloopt. Enkele suggesties om jouw psychologische behoeften te vervullen:

PROFESSIONEEL

- Neem elke dag de tijd om prioriteiten te stellen en richt je vervolgens op het belangrijkste. Heb je een sociaal beroep, bijvoorbeeld leerkracht, maak dan haalbare keuzes in wat je na lestijd kunt doen.
- Sta iedere dag stil bij wat je bereikt hebt voordat je jouw doelstellingen voor de volgende dag vaststelt.
- Maak checklisten en vink zaken af die afgehandeld zijn. Werk met handige tools om het visueel te maken en terug te kunnen zien.
- Beloon jezelf voor afgeronde taken.
- Verzamel tastbare herinneringen of onderscheidingen die je hebt gekregen voor het bereiken van iets dat je wilde bereiken en zet ze op een plek waar je ze regelmatig ziet.
- Formuleer korte, middellange en lange termijn doelstellingen en hou je vorderingen bij.
- Deel jouw ideeën met anderen.
- Stel realistische dagelijkse doelen en houd je er aan.
- Stel prioriteiten en werk met 'to do' lijsten.
- Gebruik een organizer, handige app of planbord om overzicht te krijgen en te structureren en te prioriteren.
- Geef jezelf voldoende tijd om op tijd op afspraken te zijn.
- Pak niet meer projecten op dan waar je tijd voor hebt.
- Volg een cursus timemanagement of lees er een boek over.
- Zeg duidelijk en eerlijk wat je wel en wat je niet kunt doen. Toewijding is bewonderenswaardig, efficiënt behaalde resultaten zijn wenselijker.

PERSOONLIJK

- Bouw routines in je dagelijkse bezigheden en versterk en optimaliseer deze. Dit zorgt ervoor dat je tijd overhoudt voor ontspanning.
- Leg aan familie of vrienden uit hoe belangrijk tijdstructuur voor jou is, vraag hen om begrip en medewerking.
- Plan iedere dag tijd in die 'vrolijk verspild' mag worden en gun jezelf dit ook.
- Plan structureel tijd in om met familie en vrienden door te brengen. Bedenk hoe je deze tijd wilt doorbrengen.
- Plan je vakantie.
- Tijdstructuur is belangrijk. Zorg dat je de tijd bij je hebt door een horloge, telefoon of klok in de ruimte.
- Stel realistische tijden voor je dagindeling zoals naar bed gaan en opstaan, zodat er voldoende tijd is voor rust en ontspanning.
- Deel jouw successen en behaalde resultaten met familie en vrienden zodat je hier erkenning voor krijgt.
- Maak een eigen certificaat om te visualiseren wat voor jou belangrijk is.
- Houd een notitieboekje bij waarin je jouw gedachten kunt noteren.
- Beoefen een sport waarin je kunt presteren en steeds beter kunt worden. Bijvoorbeeld analytische en snelle sporten als tennis en squash.
- Kies een hobby waarin resultaat direct zichtbaar is. Bijvoorbeeld schilderen of schrijven.
- Zie 'tijdverspillers' als iets positiefs
- Plan tijd in voor 'onnodige' dingen.



Actieplan voor jouw Basis



BASIS PROMOTOR

Behoefte : Uitdaging

De mate van jouw persoonlijk en zakelijk welzijn hangt af van de kennis die jij hebt over hoe je jouw psychologische behoeften op een positieve manier kunt vervullen.

Het is belangrijk ervoor te zorgen dat je dagelijks aan de behoeften van jouw **Promotor Basis** tegemoet komt.

Hieronder wordt een aantal suggesties gegeven hoe je de psychologische behoeften van jouw **Promotor Basis** op een positieve en constructieve manier kunt vervullen. Voel je vrij om deze lijst uit te breiden of aan jouw persoonlijke wensen aan te passen op de manier die het beste bij jou past.

BEHOEFTE: UITDAGING

Je hebt behoefte aan avontuur en spanning, zodat jij je niet verveelt of onrustig wordt of je ergert. Je houdt ook van uitdagingen, risico's en competitie – korte termijn doelstellingen met een snel resultaat of een vette beloning.

Wees actief. Vervul jouw behoefte aan spanning door jezelf persoonlijk en zakelijk uit te dagen. Zoek nieuwe projecten op met risico en uitdaging (misschien zelfs wat riskant, maar ongevaarlijk voor jouw welzijn!) en omring jezelf met mensen die even actiegericht en sensatiegericht zijn als jij.

Doe het volgende om jouw behoefte aan uitdaging te vervullen:

PROFESSIONEEL

- Zoek actief naar spannende projecten, bijvoorbeeld die buiten je comfortzone liggen.
- Haal er nieuwe mensen bij met een andere kijk op de dingen. Brainstorm over mogelijkheden.
- Waag de gok om jouw 'out of the box' ideeën aan het management of aan collega's voor te stellen.
- Zoek medewerkers die jouw passie voor spanning en uitdaging delen, zodat het werk niet saai of routine wordt.
- Ben het, doe het, leef het!
- Gebruik je charisma om een positief voorbeeld te zijn.
- Stimuleer de ontwikkeling van onconventionele innovaties
- Neem berekende risico's wanneer je nieuwe dingen probeert.
- Erkend worden als iemand die gevoelige missies tot een goed eind weet te brengen.
- Ga werken in de sales of onderneem iets dat snel beloning oplevert.
- Verander van richting. Kijk en switch naar nieuwe, spannendere opdrachten of projecten.

PERSOONLIJK

- Investeer in beleggingen of objecten met een hoger risico (en hogere opbrengst!).
- Ga naar races of wedstrijden (Formule 1, paardenrennen).
- Organiseer een bijzonder feest, of een speciaal evenement voor een goed doel.
- Ga karten of doe mee aan races.
- Ga kite- of windsurfen, boksen, parachutespringen of neem deel aan karate lessen.
- Behaal een vliegbrevet.
- Lees 'avonturen' boeken (of schrijf ze zelf).
- Zoek mogelijkheden voor positieve spanning en uitdaging en benut die zo vaak als je kunt.
- Doe mee met allerlei competities, wedstrijden en andere uitdagingen.
