|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| naam: |  | datum: |  |

|  |
| --- |
| 251 beschrijving type 1 - perfectionist  ***Opdracht*** |
| *Op basis van de door jou ingevulde persoonstypentest, weet je nu welk type het sterkst bij jouw karakter past. De eigenschappen behorende bij dit type zijn hieronder weergegeven.*  *De opdracht aan jou is nu dat je in deze omschrijving de kenmerken die je in jezelf herkent (ofwel met een markeerstift, ofwel met de functie in Word) markeert.*  *Vul naam en datum in, sla het document op en stuur deze naar jouw coach.*  ***Tekstbron: De Kernkwaliteiten van het Enneagram – Daniel Ofman en Rita van der Weck*** |

**Type 1 De Perfectionist**

*Terwijl anderen zich zorgeloos over kunnen geven aan de klankkleur van het totale orkest gaan bij mij al heel snel mijn haren overeind staan omdat in mijn oren alleen de missers op de voorgrond treden. Het vervelende is dat ik in mijn hoofd precies weet hoe zo’n partituur zou moeten klinken. Dat is juist zo irritant. Iets is goed of iets is fout en daar zit wat mij betreft niets tussen in. En als het goed is kan het waarschijnlijk altijd beter.*

***Globale beschrijving van een één.***

Ik heb een sterk besef van wat goed en wat fout is. Mijn oog valt direct op dingen die verbeterd kunnen worden. Ik heb meteen door wat er verkeerd gaat en weet wat er nodig is om dat recht te zetten. Ik doe de dingen met de grootst mogelijke zorgvuldigheid en misschien daarom kan ik het moeilijk verdragen wanneer anderen er met de pet naar gooien. Sommigen vinden me kritisch. Dat ben ik ook en nog het ergste naar mezelf. Ook kan ik nogal betweterig overkomen. Dat is niet mijn bedoeling, maar ik weet gewoon hoe de dingen het beste gedaan kunnen worden.

***Gedetailleerde beschrijving van de één***

Als ik mezelf zou moeten omschrijven, zou ik eerst vertellen hoe belangrijk ik het vind de dingen goed te doen. Ik heb een soort innerlijke drive om te verbeteren. Ik zie direct wanneer iets niet goed is. En iets is goed of het is het niet, er zit niets tussen. Noem me maar de eeuwige perfectionist. Ik voel aan hoe de dingen zouden moeten zijn. Mijn probleem is dat ik moeilijk kan accepteren dat mensen en situaties vaak niet zo zijn als ze zouden moeten zijn. Ik loop steeds op tegen het onvolmaakte in het leven van anderen en vooral in mezelf. Dat ergert me. Ik moet mijn irritatie voor me houden, want ik vind het vervelend als iemand aan me ziet dat ik boos ben. Vroeger heb ik nou eenmaal geleerd dat ik aardig en goed moet zijn. Daarom wil ik alles wat er aan irritaties, spanningen en emoties in mij leeft onder controle houden. Ik ben bang dat ik als ik dat niet doe, ik er de macht over verlies.

Ik ben kritisch, voor mezelf en anderen. Ik stel hoge eisen, het kan altijd beter. In mij huist een innerlijke stemmetje dat me steeds weer zegt dat het nog niet goed genoeg is. Een stemmetje dat alles en iedereen bekritiseert, vooral mezelf. Ik ben vaak in gesprek met deze stem over hoe het is en hoe het zou moeten zijn. Onduidelijkheid kan ik niet accepteren. Vergeven is moeilijk voor mij. Ik kan hard worden als mensen hun taak slordig uitvoeren of de kantjes ervan aflopen. Ook kan ik streng overkomen en iedereen vertellen hoe het moet.

Ik ben niet echt een sociaal type. Ik vind mensen fijn, maar ik kan me niet zo goed aanpassen en moet er moeite voor doen om sociaal te zijn en open te staan voor een ander. Het woordje ‘moeten’ speelt een grote rol in mijn leven. Ik zit vol met ‘het zou moeten’. Als ik geloof dat iets zo moet, dan moet het ook zo en niet anders. Dat leidt ertoe, dat ik me vaak heel druk maak, dingen regel, verbeteringen aanbreng. De zaken maar even op zijn beloop laten, kan ik moeilijk.

In mijn levensvisie ga ik ervan uit dat er één juiste manier is om de dingen te doen en deze wil ik graag aan anderen leren. De belangrijkste waarden waar ik voor sta zin integriteit en eerlijkheid. Mijn overtuiging is dat wat je doet, je goed moet doen. In mijn gedachten spelen steeds de vragen: wat is correct en wat niet; wat is eerlijk en wat oneerlijk? Mijn zelfbeeld is dat ik gelijk heb.

Mijn primaire drijfveer is dat ik goed wil zijn en de dingen verbeteren. Mijn secundaire drijfveren leiden ertoe dat ik steeds zal trachten:

* kritiek te voorkomen en onvolmaaktheid uit de weg te gaan
* ernaar te streven me volmaakt te voelen en naar het ideale te streven
* anderen fair te behandelen en de wereld te verbeteren
* alles onder controle te hebben, zodat er geen fouten gemaakt worden en ik nergens beschuldigd van kan worden.

Mijn angst is dat aks er iets mis is met me dat ik niet oké ben. Vandaar dat ik ernaar verlang om goed, ja zelfs perfect te zijn. Ik focus daarom op de correcte uitvoering van taken en de kwaliteit van het werk. De kleur die het best bij me past is zilver (koel, nuchter, helder).

Als leiderschapsstijl spreekt de stabilisator mij het meeste aan.

Geen wonder dat ze mij naast perfectionist ook wel hervormer, verbeteraar, volbrenger of rechter noemen.

***Kernkwaliteiten van de één***

Positieve eigenschappen van mij zijn: serieus, verantwoordelijk, toegewijd, rechtvaardig, principieel, eerlijk, betrouwbaar, zelfgedisciplineerd, georganiseerd, ordelijk, consciëntieus, idealistisch, productief, redelijk, weloverwogen, loyaal, ethisch. Mijn kernkwaliteiten zijn: zelfdiscipline, betrouwbaarheid, ordelijkheid, idealisme.

***Minder gezonde kanten van de één***

De minder positieve eigenschappen van de ÉÉN zijn dat hij té kritisch is, veeleisend, stijf, formeel en ongeduldig. Hij is allergisch voor incompetentie en onrechtvaardige kritiek. Hij ‘moet’ veel, kan te serieus zijn, star en predikend, zelfs moraliserend of intolerant. Woede en gramschap zijn nogal eens voelbaar onder zijn perfectionisme. Wat hij vermijdt is zijn boosheid te laten zien. Waar hij dwangmatig in kan zijn, is zijn perfectionisme. Zijn verdedigingsmechanisme is reactieformatie. Dat betekent dat hij een andere reactie ‘formeert’. Wanneer hij bijvoorbeeld ergernis ervaart, vindt er in hem een innerlijke censuur plaats waardoor deze gevoelens worden onderdrukt. Perfecte mensen mogen tenslotte niet boos zijn. Voor hem is dat de manier geworden om zijn woede niet rechtstreeks te uiten en zich op een andere manier af te reageren. Dit verdedigingsmechanisme voorkomt dat de ÉÉN zich bewust wordt van onvolkomenheid, imperfectie.

Wanneer de Perfectionist onder druk staat en gestresst raakt, heeft hij de neiging de minder positieve eigenschappen van de VIER te vertonen. Hij kan humeurig, klagerig, dramatisch, terneergeslagen en depressief en labiel worden. Hij zal gemakkelijk anderen veroordelen die niet volgens zij idealen leven. Het tegengif dat hem het meest zal helpen om ingesleten patronen te doorbreken, is sereniteit.

***Vleugels van de één***

Een Perfectionist met een ontwikkelde TWEE-vleugel is waarschijnlijk warmer, behulpzamer, kritischer en dominanter. Een Perfectionist met een meer ontwikkelde NEGEN-vleugel is vaak wat meer gericht op harmonie, is objectiever, meer ontspannen en neemt wat gemakkelijker afstand.

***Een één op zijn best***

Wat een Perfectionist een gevoel van vervulling geeft, is als iets lukt of is zoals het zou moeten zijn. In ontspanning heeft de Perfectionist toegang tot de positieve eigenschappen van de Optimist (7). Er ontstaat meer acceptatie van imperfectie. Dat maakt de Perfectionist relaxter, optimistischer, spontaner en extraverter.

In zijn werk kan hij tegen zichzelf zeggen: Ik ben oké, ook al ben ik niet perfect. Hij neemt zichzelf en situaties niet zo serieus. Hij komt in contact met zijn spontane kant en laat de dingen meer op hun beloop dan dat hij ze wil beheersen. Dat betekent dat hij flexibeler wordt en zich gemakkelijker aanpast aan veranderingen in de omgeving. Op zijn best waardeert de Perfectionist de talenten van zijn medewerkers en stimuleert hij saamhorigheidsgevoel onder zijn teamleden door ervoor te zorgen dat zij voldoen aan de standaarden en dat zij correct werken volgens vastgestelde procedures. Competente medewerkers met de vereiste technische kennis mogen beslissingen nemen op hun eigen gebied van expertise. Zolang de teamleden koersen en regels volgen, is de Perfectionist geneigd verantwoordelijkheden uit handen te geven en de touwtjes te laten vieren. Hij heeft geleerd beter met zijn irritatie en boosheid om te gaan en deze uit te spreken in plaats van op te bouwen. Ook heeft hij meer contact met zijn emoties en met de dingen die hij wil in plaats van moet.

Een gezonde ÉÉN is zich ervan bewust geworden dat er meer manieren zijn dan de enige juiste.