



**HET KENNEN EN HERKENNEN
VAN TEMPERAMENTEN**

**NA 1 AVOND
BEGRIJP
IK JOU!**

Dia Kakebeeke

**DE OPLOSSING
VAN ALLE
MISVERSTANDEN**

© 2013 Dia Kakebeeke

Eerste druk 2013

Illustraties: Pepijn Hensing

ISBN 978-90-8759-388-9

NA 1 AVOND BEGRIJP IK JOU

**het kennen en herkennen
van temperamenten**

Dia Kakebeeke

Inleiding

Je staat in de rij voor de kassa van de supermarkt. Er staan 4 mensen voor je. Je treft het niet; de mevrouw die aan de beurt is, is vergeten de bananen af te wegen... En jij, jij moet over een kwartier op je afspraak zijn. Herkenbare situatie?

Hoe zou jij reageren? Word je kwaad, blijf je rustig of ga je een praatje maken met degene die achter je staat? Of voel je je misschien dom omdat je altijd in de verkeerde rij staat?



In dit boekje zal ik uitleggen hoe het komt dat mensen zo verschillend reageren zoals in bovenstaande situatie.

Nu zul je niet elk uur van de dag in een rij voor de kassa staan. Je woont mogelijk met een partner die af en toe om de pietluttigste dingen uit zijn dak gaat en jij begrijpt niet hoe dat

komt. Of je hebt een gezin en je kinderen halen je het bloed onder de nagels vandaan; je krijgt geen vat op hen. Op je werk loop je steeds weer tegen dezelfde problemen aan. Je begrijpt het gedrag van je collega niet.

Welnu, leg dit boekje dan niet opzij, maar haal je voordeel eruit.

Wanneer je begrijpt waarom anderen op een bepaalde manier reageren, zul je je veel beter gaan voelen in wat voor situatie dan ook.

Ik zal proberen je wegwijs te maken in het land van de temperamenten en je inzicht geven in de verschillende soorten. Met dit inzicht zal het duidelijk voor je worden waarom de mensen om je heen, je partner, je kinderen en/of je collega's, bepaald gedrag vertonen.

Maar om een ander te kunnen begrijpen, zul je jezelf ook moeten kennen. Jouw temperament bepaalt voor een deel jouw gedrag. Ken jij je temperament?

Daarnaast heeft jouw temperament weer invloed op de ander. In dit proces wil ik je helderheid geven.

Je temperament, wat van nature al in je zit, bepaalt voor een groot deel hoe je je gedraagt. Op basis van je temperament vorm je je karakter in de loop van je leven. Met deze “gids” kun

je de reis maken, waardoor je jezelf en de mensen om je heen leert kennen vanuit een invalshoek die heel eenvoudig is. In 1 avond kun je dit boekje uitlezen. Daarna zul je jezelf en de ander beter begrijpen!

Bij het woord “temperament” zullen velen gelijk aan “temperamentvol” denken. Het woord “temperament” gaat echter veel verder. Iedereen heeft namelijk temperament.

Wat is eigenlijk het verschil tussen temperament en karakter?
Het karakter is het totaal van innerlijke eigenschappen die de ene persoon van de andere onderscheiden.
Het temperament is de natuurlijke gemoedsgesteldheid, de aard van het gemoed.

Herken je het ook dat je met de ene persoon heel gemakkelijk contact kunt leggen en met de andere persoon soms jaren nodig hebt om van enige vorm van een plezierige relatie te kunnen spreken?

Dat is nu zo interessant aan het ontdekken en herkennen van temperamenten. Die temperamenten bepalen deels of het nu wel of niet klikt tussen mensen en bepalen ook of je het gedrag van de ander gemakkelijk begrijpt of juist niet.

Door het hele boekje heen staan (in kaders) situaties beschreven. Het zijn voorbeelden van de verschillende reacties van mensen in een zelfde situatie. Met een code geef ik aan om welk temperament het gaat. De C staat voor het cholerische temperament, de S staat voor het sanguinische temperament, de M voor het melancholische temperament en de F voor het flegmatische temperament. Dit zijn nu nog allemaal moeilijke woorden, maar al lezende zul je ze gaan begrijpen.

Zo kom je ook in kaders voorbeelden van ontmoetingen tegen, die ik per temperament omschrijf. De “kus” noem ik ze.

Je zult jezelf vast herkennen in de vele voorbeelden die ik omschrijf van de verschillende temperamenten. Waarschijnlijk springt er één temperament uit waarin je je het meest herkent.

Ik verwacht dat je na het lezen van dit boekje ook het gedrag van de mensen om je heen beter zult begrijpen.

Je vindt hier niet alle informatie die er over dit onderwerp bestaat. Het grootste deel is ook gebaseerd op mijn levenservaring van de laatste 30 jaar en niet op wetenschappelijk onderzoek.

Neem de tijd om jezelf te leren kennen. Laat dit boekje een opstap zijn. Wie weet wordt je nieuwsgierigheid gewekt en ga je je meer verdiepen in deze materie. Je zult er je hele leven lang profijt van hebben!

Mijn innige hoop is dan ook dat je door het lezen van dit boekje meer zal kunnen genieten van het leven. Alle energie die je wellicht in conflicten hebt gestoken, kun je dan voortaan voor iets anders gebruiken. Teleurstellingen in relaties kunnen de kast in en het gedrag van een ander zal je niet meer zo snel verbaasd doen staan...

Een zeurpiet, flapuit, luiwammes of durfal? Wanneer je op de laatste bladzijde van het boekje bent, begrijp je hen!

Veel plezier gewenst op de ontdekkingsstocht in de wereld van de temperamenten!

Wie ben ik?

Want wie je bent
en wat je voelt,
je blijdschap
en je pijn.

Je open en
gesloten zijn:

't zijn alle stukjes van het “mijn”
dat je misschien nog niet goed kent.

De schat die in je is!

Ontdek je eigen temperament
en weet wat leven is!

Harm J.E. Krol, Helvoirt 2006

**Probeer de ander niet
te veranderen maar te begrijpen**

**Wanneer je een ander wilt
veranderen is dat vaak het gevolg
van een oordeel
dat je over die ander hebt**

**Steek je energie in het leren
kennen van die ander om hem of
haar vervolgens te kunnen
begrijpen**

Inhoud

NA 1 AVOND BEGRIJP IK JOU

ALGEMENE INFORMATIE TEMPERAMENTEN

Ken je jezelf?	13
Temperamenten in vogelvlucht	20
De temperamenten, een algemene beschrijving	22
Temperamenten in het dagelijkse leven	24

TEMPERAMENTEN IN DE PRAKTIJK

Ontdek jouw meest opvallende temperament	45
Temperamenten en relaties	49
Temperamenten in de praktijk	67
Temperamenten op de werkvloer	99
Verschil talent & kracht van temperament	109
Wat nu?	115
Toelichting typeringsmethode	119
Toelichting oorsprong temperamenten	123

ALGEMENE INFORMATIE

TEMPERAMENTEN

Ken je jezelf?

“Wie ben je?” Zo was de vraag aan iemand in een televisieprogramma. De gast begon met zijn naam en vertelde waar hij woonde. De presentator herhaalde vervolgens de vraag: “Maar wie *bén* je?” De gast begon wat te schuifelen op zijn stoel. “Eh... ik werk bij een groot bedrijf in het zuiden van het land. Ik ben accountant ... Oh ja, ik ben getrouwd, heb 2 kinderen, een jongen en een meisje...” De presentator lachte. En stelde opnieuw de vraag “Ja, maar vertel eens, wie ben je nu?”

Je herkent het waarschijnlijk wel. Op de vraag “wie ben je” antwoorden de meesten wat ze doen, waar ze wonen, of ze een relatie hebben, wat hun hobby's zijn, enz. Het blijkt moeilijk te zijn om in woorden weer te geven wie je nu werkelijk bent. Wat je doet en hoe je leeft is veel gemakkelijker te benoemen, zowel voor jezelf als voor een ander. Dat is zichtbaar en concreet.

Had je niet verstoeld gestaan wanneer de gast in het tv-programma zou antwoorden met: “Ik ben een extraverte man en wil graag mensen om mij heen hebben. Ik kan opvliegend zijn. Vaak ben ik een gangmaker. Ik maak snel vrienden.”

Toch vertelt hij in dit antwoord meer over zichzelf, over wie hij is, dan in het eerste voorbeeld.

Heel ons leven draait om relaties, in welke mate en vorm dan ook. Via communicatie onderhouden we die relaties. Als mens leggen we gedurende ons leven steeds verbinding met een ander, soms heel luchtig, soms heel diep. Zo’n verbinding staat of valt met onze manier van communiceren. Je zult ongetwijfeld wel eens ervaren hebben dat een gesprek stroef verliep. Maar ook wellicht dat je een gesprek met een vreemde aanknoopte wat onverwacht fijn aanvoelde.

Gesprekken verlopen meestal het beste wanneer je de ander kent en weet hoe jezelf overkomt bij die ander. Wanneer je je eigen temperament kent en dat van de ander, zul je merken dat het verloop van gesprekken bijna voorspelbaar is, afgezien van de inhoud dan.

In relaties van alledag, zoals bijvoorbeeld met de caissière in de supermarkt, in meer intense relaties, zoals met je vrienden en in intieme relaties zoals met je partner, is de communicatie

hetgeen de verbinding geeft. Jezelf kennen en de ander kennen is de basis waarop je een goede communicatie kunt bouwen.

Hoe is het bij jou? Kun jij omschrijven wie je bent? Of sterker nog: ben je werkelijk wie je bent, of heb je jezelf een bepaald gedrag aangeleerd?

Hoe goed ken je de ander? De relatie die het meest hecht is, is meestal de relatie met je moeder. Hoe goed ken je haar? En begrijp je het gedrag van je eventuele partner? Hoe vaak sta je versteld van iemands gedrag?

Om de ander te leren kennen, zul je eerst jezelf moeten leren kennen. Het leren kennen is daarbij een zeer ruim begrip. In dit boekje ga je op zoek naar wie je in oorsprong bent. Bij onze geboorte is ons temperament in onze genen vastgelegd. Dat is een soort basis van waaruit we het leven instappen. Tijdens ons leven vormen we ons karakter. Maar het temperament blijft bestaan. Het kan zelfs zo zijn dat je nu een bepaald karakter vertoont wat helemaal niet bij jouw temperament past. In zo'n situatie voel je je niet lekker in je vel zitten. Dan voelt je gedrag geforceerd aan.

Wat bepaalt ons gedrag? Dat is o.a.:

- temperament
- leeftijd
- leven vroeger thuis

- opvoeding
- opleiding
- sociaal/economische situatie
- persoonlijk ontwikkelingsniveau
- motivatie (kan variabel zijn)
- situatie op het moment.

Je kunt een temperament vergelijken met een pot verf. De oorspronkelijke kleur is bijvoorbeeld blauw. Het blauw zit in je genen, dat is je temperament. Maar tijdens je leven kun je er bewust of onbewust verschillende kleuren aan toevoegen; dat is je karakter wat je aan het ontwikkelen bent. Het blauw blijft bestaan, maar door er wit bij te mengen, zal het lichtblauw worden. Het blauw blijft herkenbaar. Gooi je er geel bij dan wordt het groen. Je weet dan dat er van oorsprong wel blauw in moet zitten, anders krijg je nooit een groene kleur. Je gedrag komt als groen dan over. In dit laatste geval heb je een blauw temperament wat je tot een groen karakter hebt gevormd.

Na deze schilderles gaan we snel aan de slag met welke “kleuren” er nu in de verfdoozen van de temperamenten zitten.

Om die kleur te bepalen zijn er tegenwoordig veel manieren om te ontdekken wat voor “type” je bent. Ik noem er hier enkele. (Mocht je er in geïnteresseerd zijn, dan kun je op het internet er meer over lezen. Achterin dit boekje staat een korte toelichting).

Veel gebruikte methoden (in willekeurige volgorde):

- Het Enneagram
- De Kernkwadranten
- De Myers-Briggs Type Indicator
- Het DISC model
- De Elementen
- De Kleurentypering



Je ziet dat er verschillende manieren zijn om je “persoonlijkheidstype” te achterhalen. En ik kan me voorstellen dat je nu door de bomen het bos niet meer ziet. En dat is nu precies de reden waarom ik dit boekje heb geschreven.

De meeste modellen die gebruikt worden om je persoonlijkheidstype te ontdekken zijn gericht op wat je wel en niet kunt en zijn minder gericht op wie je bent. Van genoemde modellen lijken de laatste twee het meest op de temperamenten.

De temperamenten zijn vrij eenvoudig te omschrijven en te herkennen. Zowel in jezelf als in de ander. Daarom wil ik de temperamenten verder uitdiepen. Die zijn gebaseerd op eigenschappen die we bij onze geboorte hebben meegekregen. Dichter bij de bron kun je niet komen, toch? Als basis is het een mooi begin. Wanneer je je eigen temperament herkent, dan kunnen daarnaast ook voornoemde modellen helpen om te achterhalen welke functie in een bedrijf bijvoorbeeld het beste bij je zou passen. Die genoemde methoden zijn wat uitgebreider en moeilijker hanteerbaar in het dagelijkse leven. Vandaar dat ik het bij de temperamenten houd. Deze manier is simpel en toepasbaar voor iedereen.

Gedurende je leven heb je je temperament op een bepaalde manier ontwikkeld. Dat uit zich in jouw karakter, je gedrag. Op zich is alles aan te leren, alleen zal het ene je meer moeite kosten dan het andere. Ik geloof dat wij niet voor niets ons temperament hebben meegekregen. Wanneer wij dat ontwikkelen door de sterke eigenschappen te benutten, komen

wij het best tot ons recht in de omgeving waarin wij leven. Daarnaast kan elk temperament ook “last” hebben van bepaalde eigenschappen. Dat is dan weer een uitdaging om die eigenschappen in balans te brengen gedurende je leven.

Een valkuil kan zijn dat wij mensen in hokjes gaan plaatsen. Maar weet dan wel dat elk mens zich ontwikkelt. Laat dit boekje een handvat zijn om jezelf te leren kennen en vervolgens het gedrag van de ander te begrijpen. De indeling in temperamenten kan een hulp zijn en is zeker niet bedoeld om iemand een etiket op te plakken. Niemand “is” een temperament, maar iemand kan wel veel eigenschappen van een temperament vertonen.

Temperamenten in vogelvlucht

Zoals reeds gezegd krijgen we ons temperament mee in onze genen. Het is onze basis. In de tijd van Hippocrates (priester, arts en filosoof, 460-370 jaar voor Christus) werden de temperamenten beschreven.

Hij maakte een indeling van vier soorten temperamenten, het sanguinische, het cholerische, het melancholische en het flegmatische temperament. (Meer achtergrondinformatie hierover vind je achter in dit boekje).

Deze namen zijn gebaseerd op onze lichaamssappen: bloed, gele gal, zwarte gal en slijm.

Later nam de Grieks/Romeinse arts Galenus (131 - ± 200 na Christus) dit gedachtegoed over. Deze benamingen werden gekoppeld aan respectievelijk de elementen lucht, vuur, aarde en water.

We kunnen de temperamenten veel uitgebreider omschrijven. Het gaat erom dat we ontdekken waar onze basis ligt en welke eigenschappen we in oorsprong hebben. Je zult ontdekken dat je niet bij één temperament “in te delen” bent. Je zult een combinatie van temperamenten hebben, waarbij er één temperament waarschijnlijk dominant is; dat temperament valt het meest op bij je omgeving. De sterke kanten van dat opvallende temperament in je, kun je benutten of naast je neer leggen. Ik kies voor het eerste! En jij?

Mocht je nu de benamingen van de oorspronkelijke temperamenten te ingewikkeld vinden, vul dan de elementen ervoor in de plaats:

Cholerisch = vuur

Sanguinisch = lucht

Melancholisch = aarde

Flegmatisch = water

Op de omslag van dit boek herken je de elementen in de foto's. Die elementenbenaming spreekt ook meer tot de verbeelding. Je zult ontdekken dat wanneer ik het bijvoorbeeld over de cholericus heb, het een “vurig” type is. Toch houd ik in de tekst de oorspronkelijke benaming aan, omdat ik zoveel mogelijk bij de bron wil blijven. Misschien is het een idee om een inlegvel als bladwijzer te maken met bovenstaand lijstje. Dat leest in het begin wat gemakkelijker.

De temperamenten, een algemene beschrijving

Op deze en volgende pagina's kun je lezen wat de kenmerken van de verschillende temperamenten zijn. Daarbij geef ik eerst de algemene beschrijving van het temperament. Deze omschrijving geeft die kenmerken aan die écht zijn en moeilijk te spelen zijn of aan te leren. Je kunt bij jezelf nagaan welke eigenschappen je gemakkelijk afgaan. Aan de hand van voorbeelden komen de eigenschappen aan de orde. Per temperament krijg je een overzicht van de sterke en zwakkere eigenschappen. In de tekst zal ik het steeds over "hij" hebben, maar natuurlijk valt "zij" daar ook onder.

De algemene beschrijvingen:

Het cholerische temperament

De cholericus is extravert, dat wil zeggen dat hij gemakkelijk kan verwoorden wat hij wil en wat hij van iets vindt. Zijn energie is naar buiten gericht. Hij is een gedreven man. Hij weet wat hij wil en zal ook vaak zijn doel bereiken. Meestal vindt hij de "zaak" belangrijker dan de "mens" met wie hij werkt/leeft. Hij is erg actief, productief en constructief. Zijn humeur kan nogal wisselend zijn. Hij is regelmatig optimistisch gestemd.

Het sanguinische temperament

De sanguinicus is ook extravert. Hij is een allemansvriend. Hij maakt snel vrienden, is sociaal, maar de meeste relaties zijn oppervlakkig. Uit het oog, uit het hart. Hij begint aan veel, maar maakt het niet altijd af. Hij valt op in gezelschap door zijn verbaal gedrag. Als hij binnenkomt, weet ook iedereen het! Hij is gezellig en vriendelijk.

Het flegmatische temperament

De flegmaticus is introvert. Zijn energie is naar binnen gericht op zijn gedachten en gevoelens. Hij is een gelijkmatige man. Houdt van harmonie om zich heen. Hij is liever lui dan moe. Het is een innemend mens. Een meer betrouwbare vriend dan de flegmaticus bestaat niet. Hij gaat confrontatie uit de weg omdat hij niet van ruzie houdt.

Het melancholische temperament

De melancholicus is ook introvert. Hij is een gevoelsmens. Zijn humeur kent hoge hoogten en diepe dalen. Van nature is hij pessimistisch. Hij is erg creatief en filosofisch. Hij is een diepgraver; met oppervlakkige informatie neemt hij geen genoegen. Hij wil alles perfect doen.

En, herken je jezelf al? Of is dit nog te globaal? Ik zal je nu wat voorbeelden geven uit de praktijk.

Temperamenten in het dagelijkse leven

Choflegmelanguinicus, Sanguimelanfleglericus ... abracadabra ... duizelt het je al?

We kunnen alle temperamenten in ons hebben, vandaar deze rare woorden. Gelukkig is het niet zó ingewikkeld. We kijken nu voornamelijk naar het meest opvallende temperament in ons (ik noem dat het “dominante” temperament).

Praktijkvoorbeeld 1

Simon is salesmanager bij een telecommunicatiebedrijf. Hij is een knappe man, altijd strak in het pak. Een gezellige vent is het. En als ik Simon tegenkom in de tennisbar hoef ik zelf niet voor gespreksstof te zorgen, hij praat honderduit! Graag vertelt hij over zijn werk. Ook is hij zeer tevreden over zijn eigen tennisspel. Wanneer hij op de tennisbaan staat, weet ook het hele tennispark dat.

Simon komt graag op feestjes. Het valt mij iedere keer weer op dat ik niet hoef op te letten of Simon er al is. Zodra hij namelijk binnenkomt, weet het hele gezelschap het. Maar ook zodra hij weer weg gaat (die enkele keer wanneer hij niet als laatste vertrekt) dan valt er bij wijze van spreken een “stilte”...

Simon is een man met een dominant sanguinisch temperament.

*Ben je benieuwd naar de rest van het boek? Bestel het dan via
de website*

www.temperamenten.nl