

LEVEL UP

COACHING & PERSONAL DEVELOPMENT

E-BOOK
DISC & STEMMINGSTIJLEN

01

HOOFDSTUK

STEMMINGSTIJLEN

Een situatie wordt waargenomen via de zintuigelijke kanalen en leidt tot een bepaalde stemming. Deze stemming leidt vervolgens weer tot gedrag. Dit gedrag kan zowel bewust of onbewust zijn. Tevens brengt dit gedrag je dichterbij je doel of juist verder bij je doel vandaan (vermogend of belemmerende stemming). Als je dit combineert ontstaat een kwadrant met vier stemmingstijlen.

Zo zal iemand die hoogtevrees heeft en een achtbaan ziet in een angststemming komen. Deze angststemming zorgt waarschijnlijk voor vermijdingsgedrag. De persoon zal zich waarschijnlijk focussen op wat er mis kan gaan of dat men er niet uit kan. Tevens zal er taal gebruikt worden die helpt in deze belemmerende stemming te komen: “ik vind dit eng, ik durf dit niet” alsmede de fysiologie (o.a.) houding en ademhaling (zuchten, naar de grond kijken).

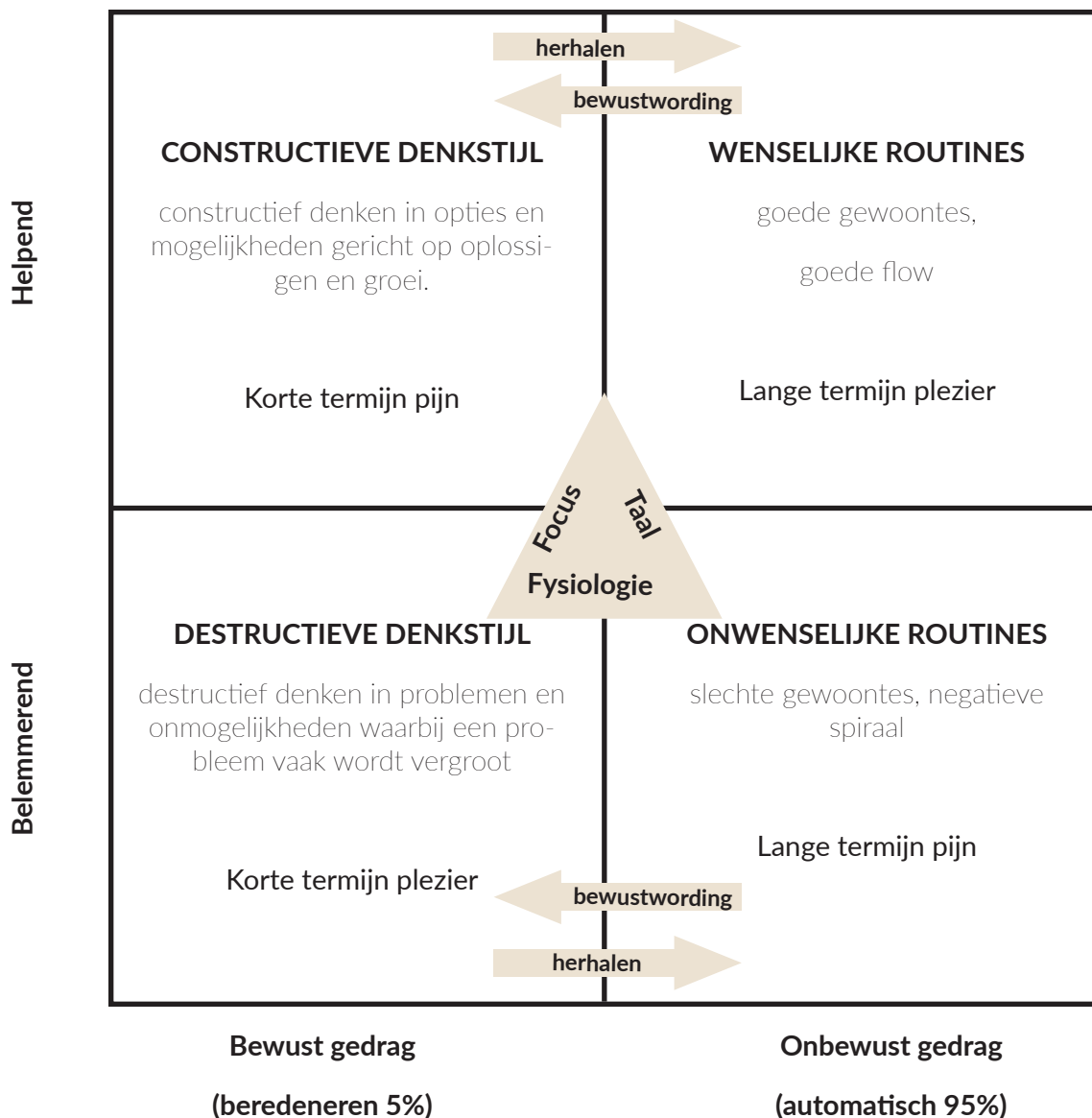
BEWUST V.S. ONBEWUST GEDRAG

Een emotie is meestal van korte duur. Mensen blijven vaak echter in een onvermogen-
gende stemming omdat ze in gedachten de situatie blijven herbeleven. Zo kom je in
een cirkel waarin stemming langer aanhoudt.

Aangezien het brein geen verschil kent tussen echt en ingebeeld (het is altijd jouw
beeld van de wereld en jouw realiteit) vindt er als het ware continue een herbeleving
plaats en blijf je in deze stemming zitten. Daarnaast zorgt voor herhaaldelijk gedrag
voor automatisering in het brein. Als je maar vaak genoeg een achtbaan associeert
met een angststemming (en daarbij een bepaalde focus, fysiologie en taal hanteert)
zal deze verbinding in het brein steeds sterker en zelfs automatisch worden. M.a.w.
zonder dat je nog bewust bent van wat je doet zal een achtbaan tot vermijding leiden.

De kunst is dus om bewust te worden van een stemming en indien deze je niet rich-
ting je doel helpt in een oogwenk te veranderen in een meer vermogende en helpende
stemming

Als je gedrag onderverdeelt in bewust- (5%) en onbewust (95%) gedrag en stemmin-
gen onderverdeelt in belemmerend en helpend ontstaat het volgende kwadrant.



STEMMINGSTIJLEN KWADRANT

Dit kwadrant laat zien dat bij deze indeling er twee soorten bewust gedrag en twee soorten routines (automatisch gedrag) ontstaan. Door de focus, taal en fysiologie aan te passen kun je dus in een van de volgende vier stemmingstypen terecht komen.

Bewust – Helpend: Constructieve denkstijl.

Deze denkstijl lijkt heel erg op aspecten die voorkomen in een groei mindset. Bij dit type stemming kun je weloverwogen denken en problemen oplossen. Collega's hoor je wellicht zeggen "je zit er goed in". Wellicht zou je deze stemmingen een label geven als: vertrouwen, kracht. Je bent namelijk niet vijandig, denk in win-win en probeert verder te komen richting doelen en bent hier optimaal bereid voor. Op korte termijn zorgt dit soms voor "pijn". Dit houdt in dat je extra moeite moet doen. Evalueren kost tijd en moeite en bij tegenslag zelf zoeken naar oplossingen (eigenaarschap nemen) kost meer energie dan iemand anders de schuld geven. Op lange termijn zul je hier echter profijt van kunnen hebben.

Onbewust – Helpend: Wenselijke routines.

Als je de eerste stijl vaak herhaalt kan dit je voorkeursstijl worden en kan dit zelfs automatisch worden. De focus, fysiologie en taal die hierbij hoort vinden ook automatisch plaats. Iemand die bijv. automatisch zoekt naar win-win, zich richt op het positieve en altijd zoekende is naar een oplossing komt in deze stijl. Het wordt ook wel gezien als de wenselijke routines. Ze helpen je verder. Daarnaast is tandenpoetsen, en naar je werk rijden ook een wenselijke routine met een doel waarbij je niet hoeft na te denken.

Bewust – Destructief: Destructieve denkstijl.

Deze lijkt op een vaste mindset (fixed mindset). Dit gaat echter verder omdat hierbij ook vaak slachtofferschap komt kijken. Stemmingen als angst en wantrouwen passen bij deze stijl. Bij deze stijl heb je een focus, fysiologie en taalgebruik die je op korte termijn wellicht iets opleveren maar op lange termijn voor slechte gewoontes zorgen. Een keertje in deze stemmingsstijl hoeft niet desastreus te zijn. Let er wel op dat herhaling tot onbewust gedrag kan leiden dat moeilijk weer om te buigen is. Een keer snacken op korte termijn is handig want dan hoef je niet te koken maar als je het keer op keer doet wordt het een slechte gewoonte. Focus daarom niet op snel voedsel maar voedzaam voedsel (goede brandstof). Ook hier zie je weer dat een bepaalde focus (en of fysiologie / taal) leidt tot de stemming en daarmee gedrag.

Onbewust – Belemmerden: Onwenselijke gewoontes.

Door een destructieve stijl te oefenen en herhalen wordt je er steeds beter in slechte resultaten boeken. Je leert je brein automatisch in deze stemmingsstijl te komen. Denk niet alleen aan roken of drugs bij deze stijl maar ook bijv. onvoldoende ontspannen, voor jezelf opkomen. Als je dit vaak genoeg doet kom je vanzelf in automatisch gedrag. Als je voldoende van dit soort onwenselijke gewoontes creëert kan dit zelfs leiden tot depressie, burn-out of persoonlijkheidsstoornissen. Op het moment dat jij bij de destructieve denkstijl lang genoeg oefent om signalen van je lichaam te negeren wordt je hier onbewust bekwaam is.

Opmerking:

er zijn stemmingen die in verschillende stijlen kunnen voortkomen. Een angststemming is niet altijd destructief. Angst voor achtbanen is over het algemeen wel een destructieve stemmingsstijl aangezien er geen reëel levensgevaar dreigt. Angst die ontstaat als je bijna van een zebrapad wordt afgedren is uiteraard wel functioneel. Als je dieper kijkt naar deze stemming zul je ook zien dat het feitelijk twee verschillende stemmingen zijn: de irrationele angststemming en de levensbedreigende angststemming.



02

HOOFDSTUK

DISC

DISC is één van de bekendste persoonlijkheidsanalyse iedereen heeft er ooit al van gehoord. Ik wil echter benadrukken dat het eerder een goede leidraad is dan een alomvattend persoonlijkheidsanalyse.

WAT IS DISC?

DISC geeft inzicht in onze voorkeuren in gedrag en communicatie. Het is de persoonlijke stijl, onze specifieke manier van doen, en geeft inzicht in onze onbewuste drijfveren en onderliggende behoeften. Maar wat is DISC nu eigenlijk? Is het een persoonlijkheidstest, een assessment of een analyse?

De DISC methode geeft inzicht in hoe wij van nature handelen, reageren en communiceren. Vooral wanneer de omstandigheden ongunstig worden, b.v. bij spanning en stress, heeft dit veel invloed op ons gedrag. DISC geeft verder ook inzicht in wat ons energie geeft en wat energie kost.

Is de DISC methode een persoonlijkheidstest?

DISC meet een onderdeel van onze persoonlijkheid maar is geen alomvattende persoonlijkheidstest. Een test houdt bovendien in dat je ervoor kunt slagen of niet, of dat de ene uitslag beter is dan de ander. Dat is met DISC niet het geval. Het ene profiel is niet beter dan het andere. Iedere persoonlijke stijl is uniek.

Een DISC stijl is niet 'goed' of 'fout'. Iedere stijl heeft sterkten en uitdagingen afhankelijk van de context. Zijn de omstandigheden gunstig, dan passen we ons gedrag aan naar gelang de rol die we vervullen. Zijn de omstandigheden niet optimaal dan zijn we geneigd om onbewust te reageren conform onze primaire stijl.

DISC

De DISC methode brengt iemands voorkeursstijlen, sterke kanten, communicatie en groeimogelijkheden in kaart. DISC bestaat uit 4 verschillende hoofdstijlen (D, I, S, en C) en is krachtig door zijn eenvoud. We hebben al deze stijlen in ons, de combinatie hiervan bepaalt onze eigen persoonlijke stijl

HOE IS DISC ONTSTAAN ?

DISC onderscheid type mensen gebaseerd op vier psychologische functies: denken, voelen, waarnemen en intuïtie. Hij combineerde deze functies met de tweedeling introvert/extravert.

Voor DISC is het onderscheid tussen denken, voelen en introvert, extravert interessant. Introverte mensen richten hun energie op hun innerlijke wereld. Extraverte mensen richten hun energie vooral op de 'buitenwereld'. Denkers beslissen op basis van hun ratio. Voelers beslissen op basis van hun emotie.

Eind jaren twintig ontwikkelde de Amerikaanse psycholoog Dr. William Moulton Marston het DISC model. Marston observeerde mensen en maakte onderscheid tussen actief en passief gedrag.

Menselijk gedrag kan actief of passief zijn, afhankelijk van hoe wij onze omgeving ervaren; vijandig of als goedgezind. Dit leidde tot een beschrijving van de vier fundamentele temperamenten (Dominant, Interactief, Stabiel en Consciëntieus) zoals wij die nu kennen.

Vermits ik de mensen niet graag in hokjes plaats, ben ik van mening dat het het zeer belangrijk is om ons bewust te zijn dat ieder mens gedrag beïnvloed is door alle deze vier temperamenten. Er is echter één temperament dat overheerst in ons dagelijkse bewust doen en laten, ons primair temperament, ondersteund door de programmatie is ons onderbewustzijn die naar bovenkomt als ons lichaam zich in een stress situatie bevint.



DOMINANT

Kenmerken

Extravert en controlerend direct, gedreven, prestatiegericht, hoog tempo, neemt leiding.

Iemand die hoog scoort op de D-stijl

Is zelfverzekerd en gaat de confrontatie zeker niet uit de weg. Een D neemt in ieder geval geen blad voor de mond. De D-stijl resultaatgericht, wil graag eigen keuzes kunnen maken, richting bepalen en neemt snel beslissingen. Verder is een D een goede onderhandelaar, assertief, wat ongeduldig en komt snel tot de kern. Een D neemt graag risico's.

Mogelijke valkuilen zijn

Drammerig en te direct communiceren. De D kan voor anderen dan arrogant en bot overkomen.

Vermijdt

- Falen

Kenmerken

- Direct in de communicatie
- Werkt het liefst alleen
- Houdt van snelheid
- Egogericht
- Heeft grote prestatiedrang
- Past zich gemakkelijk aan bij veranderingen
- Weetgierig
- Wil graag wedijveren
- Neigt tot handelen zonder overleg
- Gebrek aan uitdaging leidt tot verlies van interesse

Motivatoren

- Uitdaging
- Gezag en macht
- Respect en ontzag
- Geld en materiële zaken
- Geen beperkingen

Waarde voor de organisatie

- Resultaten boeken
- Uitdaging aangaan
- Nieuwe mogelijkheden verkennen
- Beslissingen nemen
- Status quo in twijfel trekken
- Oplossen van problemen
- Zichzelf en anderen uitdagen
- Het creëren van pasklare oplossingen

Vermijdt

- Afwijzing

Kenmerken

- Zeer geïnteresseerd in mensen
- Vindt het lastig anderen terecht te wijzen
- Zeer communicatief en spraakzaam
- Denkt mensen te kunnen doorgronden
- Vindt zakelijke belangen ondergeschikt aan mensen
- Optimistisch
- Heeft altijd argumenten klaar
- Trekt soms voortijdig conclusies
- Neigt problemen of situaties te onderschatten
- Beïnvloedt en laat zich beïnvloeden

Motivatoren

- Omgaan met mensen
- Goede geldelijke beloning
- Erkenning en waardering
- Democratische verhoudingen

Waarde voor de organisatie

- Een positieve indruk maken
- Het motiveren tot actie
- Het genereren van enthousiasme
- Onderhoudende communicatiestijl
- Optimisme uitstralen
- Netwerken
- Commitment teweegbrengen
- Het moreel versterken
- Interesse tonen in anderen

INTERACTIEF

Kenmerken

Extravert en relaterend hartelijk, enthousiast, prater, impulsief, verbaal.

Iemand die hoog scoort op de I-stijl

Is snel enthousiast en is liever zelf aan het woord dan dat hij moet luisteren. Een I is goed in het beïnvloeden van anderen en gevoelig voor trends/imago. Beslissingen neemt de I vooral op gevoel. Verder is de I goed van vertrouwen en meestal optimistisch. Het tempo van de I ligt hoog, is altijd in voor nieuwe ideeën en erg ervaringsgericht.

Mogelijke valkuilen zijn

Te veel praten en anderen niet aan het woord laten. De I kan dan wat opdringerig overkomen.

STABIEL

Kenmerken

Introvert en relaterend betrokken, vriendelijk, attent, teamplayer, harmonie, gesloten.

Iemand die hoog scoort op de S-stijl

heeft een vriendelijke uitstraling, is servicegericht en een echte luisteraar. Beslissingen stelt de S het liefst even uit. Een S houdt niet van plotselinge veranderingen. Verder is de S bescheiden, attent, meegaand en sensitief voor de gevoelens van anderen. De S observeert en reflecteert, en doet het liefst dingen stap voor stap. Een S heeft een hekel aan conflictsituaties.

Mogelijke valkuilen zijn

Te bescheiden en zichzelf wegcijferen. Een S kan dan wat onderdanig overkomen.

Vermijdt

- Conflict

Kenmerken

- Wil zich specialiseren
- Kan gedetailleerd werk verrichten
- Is kritisch en laat zich niet makkelijk beïnvloeden
- Vertrouwt op regels en procedures
- Kan kritiek op het werk persoonlijk opvatten
- Tracht confrontaties diplomatiek op te lossen
- Houdt niet van ondoordachte veranderingen
- Heeft moeite met emoties
- Kan zich onnodig zorgen maken
- Basseert beslissingen op feitelijke informatie

Motivatoren

- Structuur en orde
- Duidelijke referentiekaders
- Erbij horen maar er niet in opgaan
- Specialisme en professionalisme

Waarde voor de organisatie

- Concentreren op detail
- Werken onder gecontroleerde omstandigheden
- Diplomatieke benadering
- Het beoordelen van problemen en risicos
- Kwaliteit en richtlijnen afdwingen
- Bewaken en controleren
- Fouten opsporen
- Diepgaande analyses maken
- Het verbeteren van maatstaven
- Feiten verzamelen

Vermijdt

- onzekerheid

Kenmerken

- Is geduldig en aandachtig
- Geeft niet gemakkelijk op
- Werkt graag in een team
- Onderhoudt nauwe relaties met kleine groep
- Heeft geen bezwaar tegen routinematig werk
- Voert plannen consequent uit
- Spreekt ongenoegen niet snel uit
- Heeft moeite met verandering
- Bepaalt het eigen werktempo

Motivatoren

- Oprechtheid en welgemeende waardering
- Rustige werkomgeving
- Zekerheid van een vast inkomen
- Eigen vaste werkplek

Waarde voor de organisatie

- Ervaring opdoen
- Aandachtig werken aan de opdracht
- Stabiele factor in hectische omgeving
- Taken op een grondige wijze afronden
- In stand houden van beproefde werkwijzen
- Werken volgens vaste planning
- Oplossen van problemen
- Anderen ondersteunen
- Service gerichte instelling
- Aandachtig luisteren

CONSCIËNTIEUS

Kenmerken

Introvert en controlerend denker, observator, afwachtend, precies, gesloten, privacy.

Iemand die hoog scoort op de C-stijl

Is betrouwbaar, objectief, zorgvuldig en gericht op kwaliteit. Een C is een echte denker en neemt beslissingen weloverwogen. De C luistert kritisch: eerst zien dan geloven. Verder is de C formeel, wat afstandelijk en feitelijk. De C heeft oog voor detail en legt de lat voor zichzelf hoog en zal niet zo snel een fout maken.

Mogelijke valkuilen zijn

Alles tot in de kleinste details willen controleren. De C kan dan als perfectionistisch en te kritisch overkomen.



Mercedes Porras
info@levelupcoaching.be

© Copyright Level Up 2021. Alle rechten voorbehouden. Dit E-Book is met veel zorg samengesteld, tenzij anders vermeld berusten er daarom alle rechten op informatie (tekst, beeld, etc.) die in dit E-Book gegeven worden. Het is niet toegestaan om delen of volledige inhoud uit dit E-book over te nemen, te plaatsen op andere websites, verveelvoudiging op welke wijze dan ook en/of het commercieel gebruik van informatie is niet toegestaan.

Mocht je hier wel behoefte aan hebben dan kan hiervoor een verzoek ingediend worden per mail info@levelupcoaching.be en kan er eventueel toestemming verleend worden. Het linken of verwijzen naar de inhoud van dit E-book is uiteraard toegestaan.