



WIJZER

BEGELEIDEN

BegeleidingsWijzer

VOORBEELD RAPPORTAGE

25 januari 2024

INLEIDING

Dit is de uitslag van jouw Begeleidingswijzer. Hierin wordt, op basis van jouw persoonlijkheid, een beeld geschetst van jouw persoonlijke voorkeuren ten aanzien van het begeleiden van anderen. Ook wordt er inzicht gegeven in eventuele valkuilen en ontwikkelpunten. De uitslag biedt hiermee concrete handvatten om te reflecteren op de eigen rol als begeleider of professional en het professionaliseren van de eigen begeleiding.

Waarom gedragen mensen zich zoals ze zich gedragen?

Overall waar je gaat zie je gedrag. Gedrag is het geheel aan acties van de mens en bepaalt hoe we met situaties omgaan. Hierin kan er een onderscheid gemaakt worden tussen het zichtbare gedrag, zoals waar te nemen is door de omgeving, en het onzichtbare gedrag, zoals denken en voelen.

Aan de hand van de DilemmaMethode wordt de werking van gedrag in kaart gebracht. Binnen deze methode kijken we naar hoe gedrag tot stand komt vanuit vier onderdelen, namelijk het hoofd, het hart, de raderen en de voeten. Het is hierbij van belang dat er wordt gekeken naar de interactie tussen de onderdelen. In onderstaand diagram wordt dit verder toegelicht. In de BegeleidingsWijzer ligt de focus op het hart.



Cognitieve capaciteiten

Intelligentie en bewuste rationele processen

Controle houden over onszelf en onze (werk)situatie doen we vanuit ons hoofd en onze ratio. Hierbij maken we (al dan niet bewust) keuzes, gebaseerd op onze kennis, vaardigheden en capaciteiten.



Intrinsieke motivatie

Onbewuste voorkeuren en gedrag vanuit je persoonlijkheid

Door ons hart worden we gedreven tot bepaald voorkeursgedrag. Het weerspiegelt waar we blij van worden en waar we energie van krijgen. Tegelijkertijd weerspiegelt het ook wat weerstand of tegenzin oproept, waar we geen energie van krijgen en wat we het liefst willen vermijden. Hierbij gaat het veelal om onbewuste voorkeuren en drijfveren.



Situationele motivatie

Competenties en aangeleerd gedrag binnen een bepaalde context

Door situaties of verwachtingspatronen van anderen kunnen we ergens toe worden gedreven. Welke vaardigheden en competenties wij vervolgens inzetten in een specifieke situatie is afhankelijk van wat we hebben geleerd over deze specifieke situatie. Hierbij gaat het om bewuste voorkeuren en drijfveren.



Mentale belasting

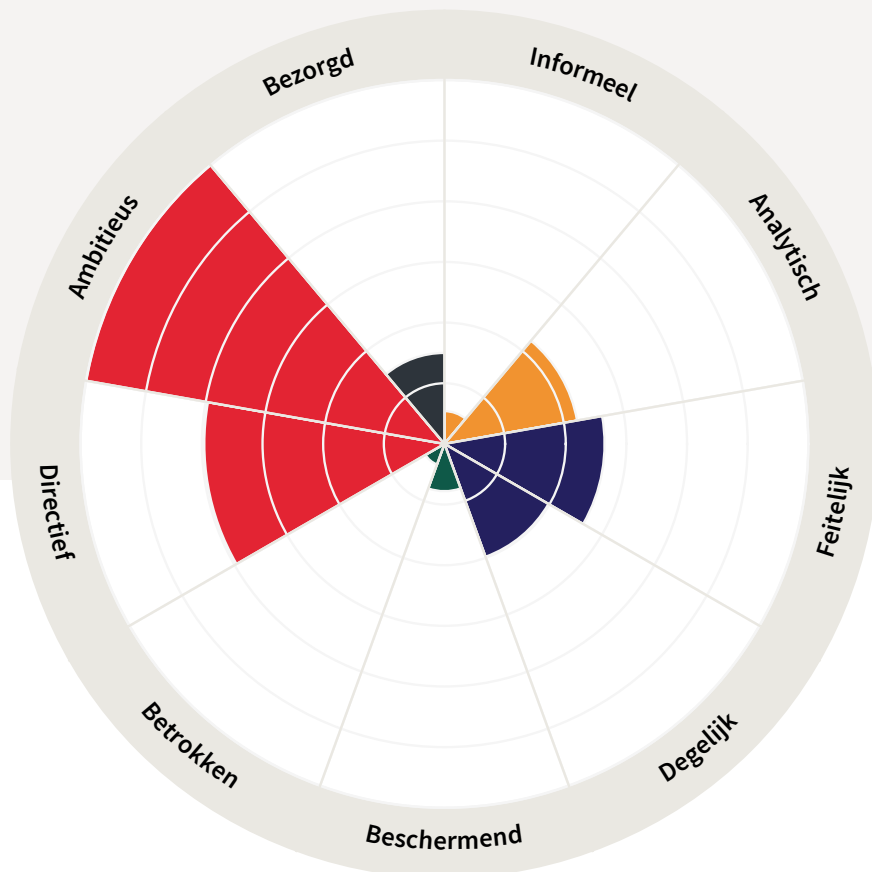
Mentaal welbevinden en hoe we in ons vel zitten

De situatie waarin we ons op dit moment bevinden en hoe we ons daarbij voelen, bepaalt in grote mate hoe we keuzes maken en waar onze prioriteiten liggen. Zo staan we anders in het leven wanneer we weinig zorgen hebben, dan wanneer we veel stress en verplichtingen ervaren.

PERSOONLIJKHEID



Aan de hand van jouw persoonlijkheid kan jij een bepaalde stijl van begeleiden, denken, houding en gedrag hebben. De hoogste score laat zien welke stijl jij het snelste zal laten zien, de laagste score laat zien welke stijl jij het minst snel zal laten zien. Bij elke stijl horen bepaalde kenmerken. Deze kenmerken worden in het vervolg van dit rapport toegelicht.



WAT WIL JE GRAAG?

Je houdt van zakelijk, concreet en duidelijk.

Je wil graag voor jezelf en jouw mening opkomen.

WAT IS JOUW VALKUIL?

Je kunt relaties onder druk zetten en de confrontatie aangaan.

Je kunt anderen overdonderen en belerend of confronterend zijn.

WAAR BEN JE GOED IN?

Je bezit daadkracht, je onderneemt actie en je kan afstand nemen van de situatie.

Je laat daadkracht zien, onderneemt actie en straalt passie uit.

WAT MAG JE NOG LEREN?

Je mag meer aandacht hebben voor tact en de gevoelens en meningen van anderen.

Je mag leren om tactvoller om te gaan met situaties en meer geduld op te brengen.



WIE BEN JIJ?

Jouw persoonlijkheid zegt iets over het gedrag dat jij van nature zal laten zien. Dat is het gedrag dat jij (onbewust) het liefste laat zien en wat jou de meeste energie geeft. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe dit gedrag eruit ziet.

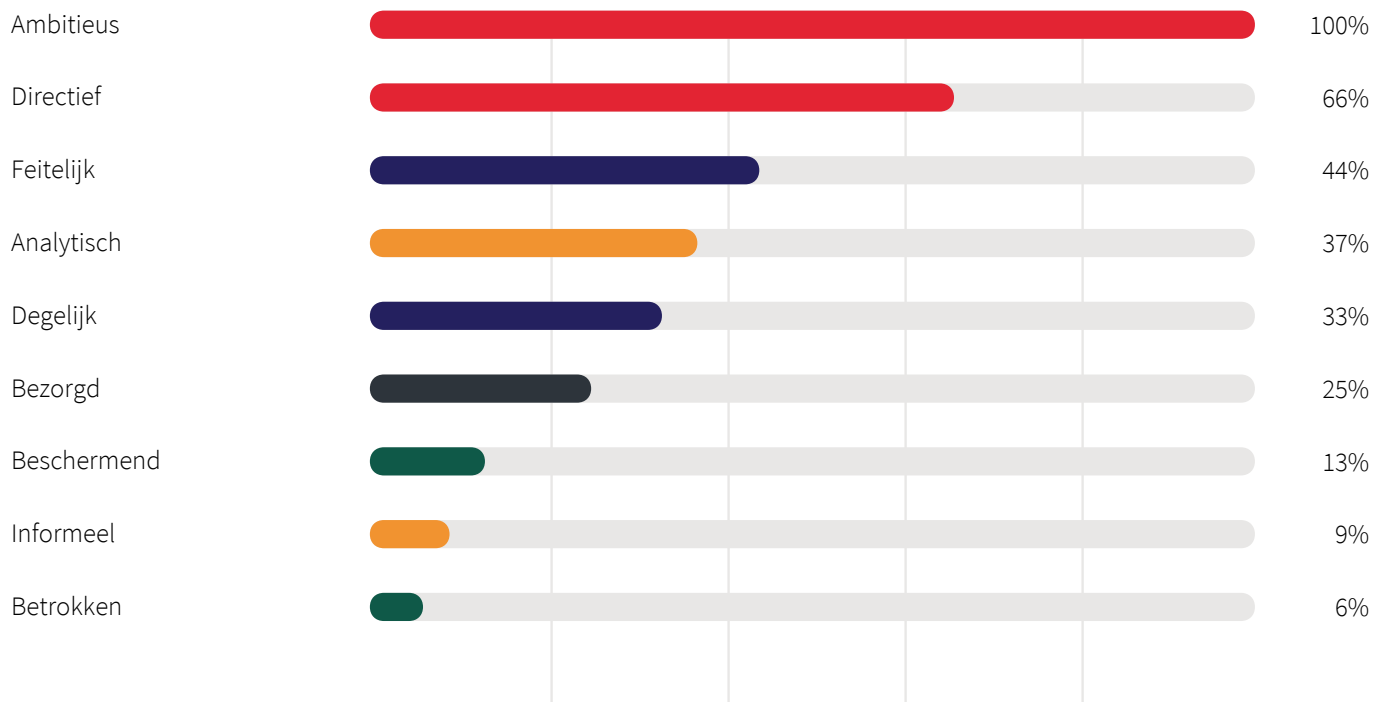
In jouw houding en gedrag ben jij vooral direct en vaak meer streng dan aardig. Althans, zo kom jij wel vaak over op anderen. Jij bent bijvoorbeeld meer gericht op actie dan dat jij soms even afstand neemt of je geduldig opstelt. Jij laat zien waarvoor jij staat, durft op te komen voor jouw rol of taak en jij komt vaak wel in actie waar veel anderen nog even nadenken of twijfelen. Jij bent vaak vooral zakelijk, rationeel en concreet. Heb jij een doel of missie, dan kom jij vaak direct in actie, waarbij jij je niet laat hinderen door sfeeraspecten of bezwaren van anderen. Jij stelt je vooral nuchter en pragmatisch op. En hoe voorzichtiger anderen zijn, hoe meer jij jouw moed en daadkracht toont.

Jij zegt vaak duidelijk wat jij wil, wat jij vindt of wat jou bezig houdt. Jij kunt meestal goed voor jezelf opkomen en hebt er geen moeite mee om anderen aan te spreken. Jij stapt makkelijk op anderen af en vaak vind jij het geen punt om in de schijnwerpers te staan of de discussie aan te gaan. In ieder geval weet jij jezelf vaak goed te verkopen. Jij weet meestal precies hoe jij het hebben wil en vaak ook vooral wat jij niet (meer) wil of waar jij je aan ergert. Jij maakt je daarbij nauwelijks druk over of het ook kan of realistisch is. Jij gaat er gewoon voor en meestal zorg jij er ook wel voor dat het lukt. Als er een probleem is, dan moet er immers ook een oplossing zijn.



JOUW BEGELEIDINGSSTIJL

Zoals we inmiddels weten, heeft jouw persoonlijkheid invloed op het gedrag dat jij wel of juist niet zal laten zien. Zo heeft het ook invloed op hoe jij anderen begeleidt, hoe jij je gedraagt op de werkvloer of hoe jij je gedraagt in de samenwerking met anderen. In dit hoofdstuk wordt dit besproken. (Zie bijlage voor een uitleg van de begeleidingsstijlen.)



WAT BETEKENT DIT VOOR JOU?

Als begeleider toon jij jezelf vaak ambitueus en resultaat-gedreven. Jouw stijl van begeleiden wordt vooral getypeerd door een proactieve houding, waarbij jij er vaak vanuit gaat dat anderen wel hun best moeten doen om zich daadwerkelijk te ontwikkelen. Ook leg jij soms te veel de nadruk op de eigen verantwoordelijkheid van een kandidaat, want jij hebt niet altijd het geduld om iets goed uit te leggen of even afstand te nemen als er sprake is van druk of spanning. Hierdoor heb jij ook niet altijd voldoende oog voor bijvoorbeeld pedagogisch handelen. In ieder geval vind jij het soms erg lastig om van begeleidingsstijl te wisselen, bijvoorbeeld om beter aan te sluiten op wat een individuele kandidaat echt nodig heeft.

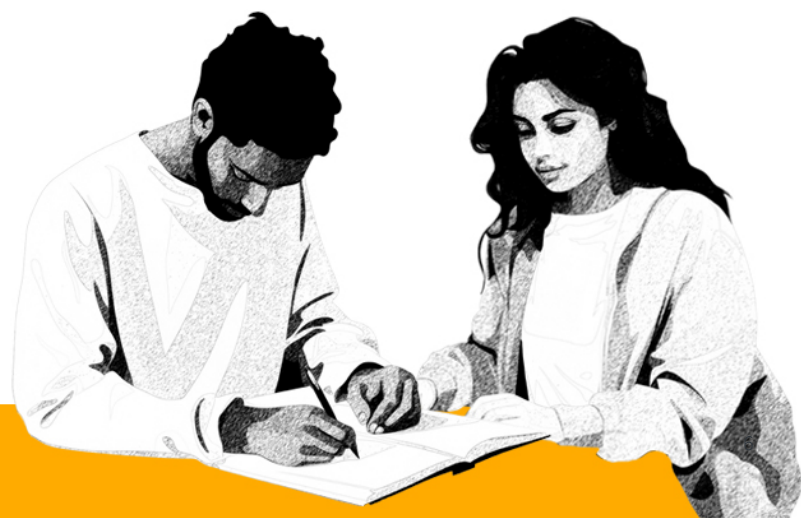
Meestal ontbreekt het jou niet aan daadkracht of aan zelfvertrouwen en jij toont vaak ruim voldoende flair en lef om jezelf te presenteren en/of te profileren. Ervaar jij weerstand, dan doe jij er vaak gewoon een schepje bovenop en als een kandidaat geen lerende houding toont, dan laat jij vaak nog sterker jouw gedrevenheid om door te pakken zien. Als een situatie, een reactie of een houding van een kandidaat jou niet bevalt, dan laat jij vaak duidelijk jouw ongenoegen blijken en jij kunt desnoods impopulaire maatregelen nemen. Aan de andere kant ben jij ook niet bang om jouw nek uit te steken om iemand echt te helpen.

In jouw aanpak kan jij echter ook wel eens overdrijven of ergens te veel druk op zetten. Hoe belangrijker jij iets immers vindt, des te meer toon jij jouw gedrevenheid tot actie. Is iets jou ernst, dan heb jij soms moeite om jezelf te doseren of vind jij het lastig om even afstand te nemen. Vooral als jij je persoonlijk betrokken voelt, kan jij soms te hard van stapel lopen, maar dit heb jij zelf niet altijd voldoende in de gaten.

Als begeleider sta jij meestal niet bekend om jouw betrokken, helpende of verzorgende aanpak. Jouw stijl van begeleiden wordt niet gekenmerkt door een sfeer van elkaar helpen of elkaar 'heel houden'. Jij richt je vooral op taakstellende resultaten, concrete doelen of het realiseren van ambitieuze prestaties. Jij deinst er niet voor terug om bijvoorbeeld een sfeer te bevorderen van onderlinge competitie en in te zetten op individuele verantwoordelijkheden. In ieder geval laat jij jezelf niet leiden door sociaal gewenste waarden, maar richt jij je liever op het realiseren van concrete prestaties.

Jouw stijl van begeleiden kan soms ook tot spanning leiden, bijvoorbeeld bij kandidaten die vooral gericht zijn op sociale interactie, gevoelswaarden of die sterk twijfelen aan zichzelf of erg gevoelig zijn voor de waardering en bevestiging van anderen. Toon jij dan te weinig of onvoldoende begrip, compassie of geduld en blijf jij tegelijkertijd te sterk vasthouden aan jouw voorkeurstijl van begeleiden, dan is de kans behoorlijk groot dat jouw aanpak onvoldoende bijdraagt aan wat de ander echt nodig heeft om zich te ontwikkelen.

Toch kan jij met jouw kracht en energie, maar dan wel met een tactische aanpak, juist een grote rol van betekenis spelen voor anderen. Jij mag dan ook (blijven) zoeken naar balans tussen enerzijds assertiviteit en concrete daadkracht en anderzijds voldoende aandacht voor een coachende en motiverende of ondersteunende benadering. Een goede balans tussen inspanning en ontspanning is hierbij essentieel voor jou, maar ook voldoende aandacht voor pedagogisch didactische vaardigheden.



ALS HET NIET ZO GOED MET JOU GAAT

Hoe jij je gedraagt hangt ook af van hoe jij je op dit moment voelt. Als het niet goed met je gaat, dan laat jij mogelijk ander gedrag zien dan wanneer het wel goed met jou gaat. Als jij veel aan je hoofd hebt of als jij niet goed in jouw vel zit, dan is de kans groot dat jij vooral nog gedrag laat zien dat jij van nature laat zien. Hier kan jij dan zelfs in doorslaan. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe jouw gedrag eruit kan zien als jij veel aan je hoofd hebt of als jij niet lekker in jouw vel zit.

Jij kan soms te direct zijn en je te praktisch, nuchter en zakelijk opstellen. Jij valt dan enkel nog terug op logica en actie, waarbij jij eigenlijk nauwelijks stilstaat bij de beleving of de gevoelens van de ander. Jij wil je eigenlijk zo min mogelijk laten beïnvloeden door gevoelens, de sfeer of de relatie, terwijl er hier vaak juist zoveel speelt.

Als iets voor jou belangrijk is, dan kan jouw energie en daadkracht soms al snel zorgen voor een gespannen sfeer. Jij kan anderen dan onder druk zetten, met alle risico's die daarbij horen. Jij bent je hier niet altijd voldoende bewust van, omdat jij de sociale aspecten of de gevoelsaspecten vaak onderdrukt of onderschat. Hierdoor zet jij niet alleen relaties onder druk, maar doe jij ook jezelf tekort. Doordat jij soms onvoldoende alert bent op tactisch handelen, zet jij, zonder dat jij het door hebt, de boel op scherp of reageer jij erg bot op anderen.

Is er sprake van druk en spanning, dan ga jij je steeds meer ergeren aan anderen die jou beperken, klagen, afwachten of iets niet aandurven. En als anderen bang of gewoon onzeker zijn en hun gevoelens laten gaan, dan sluit jij je vaak af en ga jij gewoon nog meer jouw eigen gang, want eigenlijk vind jij het allemaal maar onzin. In ieder geval heb jij een hekel aan gezeur en wil jij vooral geen last hebben van anderen. Jezelf aanpassen of anderen helpen doe jij niet graag, want dat moeten zij zelf maar leren. Jij zorgt immers toch ook gewoon voor jezelf? En als de druk oploopt of als jij zorgen of persoonlijke problemen hebt, dan ga jij vaak nog meer jouw eigen weg. In ieder geval compenseer jij jouw onzekerheid dan vaak met kracht en actie en meestal lukt het jou niet om bijvoorbeeld advies te vragen.

Ervaar jij druk en spanning en zijn er ook nog eens hormonen en sensaties in het spel, dan heb jij steeds meer moeite om jezelf in te houden of te beheersen. En als er allerlei belangen spelen, dan reageer jij vaak te direct, geprikkeld, boos of soms te primair. Als anderen jou dan corrigeren, beperken, willen beschermen of onder druk zetten, dan ga jij vaak vol de strijd aan. Niet altijd heb jij dan voldoende controle over jezelf en vaak ook niet meer voldoende aandacht voor wat jouw gedrag bij anderen oproept. Hierdoor hoor jij vaak niet wat anderen zeggen of bedoelen, waardoor jij soms ook niet meer in de gaten hebt dat er grenzen worden overschreden. En ook al zegt de ander duidelijk 'nee', toch neem jij daar vaak geen genoegen mee. Achteraf blijkt dan pas vaak wat de gevolgen zijn, maar dan is de kans erg groot dat jij niet meer weet wat er precies gebeurt is.



WAT MAG JIJ NOG LEREN?

Om jezelf zo goed mogelijk te ontwikkelen is het belangrijk dat jij weet wat jij nog mag leren. Jouw persoonlijkheid brengt namelijk ook valkuilen en uitdagingen met zich mee. Ook is het soms nodig om jouw gedrag aan te passen aan de situatie. In dit hoofdstuk wordt beschreven wat jij nog mag leren, zodat jij jouw gedrag nog beter kan afstemmen op de situatie en zodat jij jouw talenten nog beter kunt inzetten en ontwikkelen.

Jij bent vaak voldoende assertief, fanatiek of strijdbaar en meestal zet jij sterk in op de kracht van logica en daadkracht. Delegeren, relativeren en aandacht voor sociale interactie zijn voor jou ontwikkelpunten. Hierbij mag jij ook meer alert zijn op de vaak ongewenste effecten van jouw grote daadkracht. Vaak ben jij immers meer gericht op actie, instructies geven en het nemen van jouw verantwoordelijkheid dan op inspireren, delegeren en vragen stellen. Kort samengevat is het simpelweg noodzakelijk dat jij je (meer) bewust bent van wat jouw gedrag soms losmaakt bij anderen

Jij kunt baat hebben bij een mentor of coach die jou stimuleert tot het ontwikkelen van tact en diplomatie en jou reflecteert en prikkelt om jouw vaak grote daadkracht beter of slimmer in te zetten. Dit zou al kunnen beginnen bij het beter regisseren van jouw emoties en jouw gedrevenheid door soms te nuanceren, te doseren of even afstand te nemen. Het beoefenen van een contactsport, maar ook yoga of een training in communicatie of sociale interactie kunnen daarbij zeker bijdragen aan jouw verdere ontwikkeling.

Wanneer er sprake is van druk en spanning, zal jij jezelf steeds meer gaan ergeren aan anderen die bijvoorbeeld klagen, afwachten of iets niet durven. Of het gewoon niet leuk vinden wat jij voorstelt, bijvoorbeeld omdat zij bang zijn of gewoon erg onzeker zijn en dan op de rem trappen. Vaak los jij het dan zelf maar op, want dan heb jij ook geen last van de anderen. In ieder geval heb jij een hekel aan gezeur, en wil jij vooral geen last hebben van anderen waar jij gefrustreerd van raakt. Anderen helpen doe jij dan dus eigenlijk ook niet, tenzij jij daar zelf een belang bij hebt en er zelf ook voordeel uit haalt.

In ieder geval sta jij niet bekend als altijd heel lief, vriendelijk, behulpzaam of meelevend. Natuurlijk kan jij best aardig zijn, maar dan heb jij daar een goede reden voor nodig. Want als ergens druk op staat, of als er allerlei belangen zijn, dan ben jij vaak erg zakelijk, direct en duidelijk. Niet altijd ben jij dan voldoende tactisch of diplomatiek. Als anderen jou bijvoorbeeld corrigeren, dan loop jij echt niet weg, maar ga jij gewoon de strijd aan. Vaak heb jij dan onvoldoende controle of geduld en eigenlijk ook geen aandacht voor wat jouw gedrag bij anderen oproept. In ieder geval ben jij dan druk met jezelf proberen in de hand te houden en kost het je moeite om jouw temperament goed te blijven organiseren.

Misschien is het wat streng of overdreven opgeschreven, maar in de kern mag jij hier echt alert op zijn. In ieder geval is het belangrijk dat jij eerst jouw energie kwijt bent voordat jij een beslissing maakt of voordat jij in actie komt. Maar het meest belangrijk is het dat jij alert bent op jouw temperament, want jouw passie kan jou erg ongeduldig of gewoon overmoedig maken.



TOT SLOT

In deze rapportage hebben wij de resultaten van jouw BegeleidingsWijzer teruggekoppeld. Je hebt hiermee een beeld gekregen van wat jou drijft en waar voor jou kansen en belemmeringen liggen. Met deze rapportage bieden wij je enerzijds de mogelijkheid om de resultaten later nog eens rustig door te lezen. Anderzijds willen we jou met deze rapportage stimuleren om nog eens kritisch te kijken naar jouw gedrag in relatie tot jouw talenten, valkuilen en uitdagingen.

Ten slotte benadrukken wij dat dit document geen uitspraken doet over wat 'goed of fout' is en niet als een beoordeling of veroordeling mag worden gezien. Het dient vooral als een handvat, zodat je in staat bent om zelf regie te voeren over jouw toekomst!

Succes!



DilemmaManager b.v.
Dijkzichtweg 9
8028 PC Zwolle

+31 (0)38 45 33 925
info@dilemmamanager.nl
www.dilemmamanager.nl

BIJLAGE: UITLEG BEGELEIDINGSSTIJLEN

Informeel

De informele begeleidingsstijl wordt gekenmerkt door een creatieve manier van denken, houding en gedrag. Dit betekent dat de informele begeleider vaak gericht is op het denken in kansen en mogelijkheden, maar ook op ontdekken, uitproberen, verandering, avontuur en nieuwe uitdagingen. De informele begeleider kan ook ongeduldig zijn en kan het soms moeilijk vinden om zichzelf te focussen op concrete doelen, mede doordat de informele begeleider veel prikkels, gevoelens, beelden en geluiden binnenkrijgt. Ook kan de informele begeleider moeite hebben met het opbrengen van voldoende discipline.

Analytisch

De analytische begeleidingsstijl wordt gekenmerkt door een ontdekkende en onderzoekende manier van denken, houding en gedrag. Dit kan zich uiten in het streven naar zelfstandigheid, zelf beslissen en het niet afhankelijk willen zijn van anderen. De analytische begeleider is gericht op denken en begrijpen en vindt het belangrijk om serieus genomen te worden door anderen. Ook schenkt de analytische begeleider veel aandacht aan persoonlijke ontwikkeling. De analytische begeleider kan ook te veel nadenken en te veel blijven zoeken naar het waarom, wat zich kan uiten in piekeren. Ook wordt de analytische begeleider nog wel eens eigenwijs genoemd en vindt de analytische begeleider het moeilijk om anderen om advies te vragen.

Feitelijk

De feitelijke begeleidingsstijl wordt gekenmerkt door een feitelijke stijl van denken, houding en gedrag en is gericht op zekerheid, structuur, kwaliteit en controle. De feitelijke begeleider gaat het liefst rationeel en feitelijk om met zaken en zal streven naar duidelijkheid en discipline. De feitelijke begeleider kan hierin ook doorslaan, door te veel vast te houden aan regels en voorschriften, waardoor de menselijke kant vergeten wordt. Het kan dan lijken alsof gevoelens en emoties er niet toe doen of er wordt te weinig rekening gehouden met de omstandigheden.

Degelijk

De degelijke begeleidingsstijl wordt gekenmerkt door eerlijkheid, betrouwbaarheid en loyaliteit en zal anderen snel te hulp schieten. De degelijke begeleider neemt van nature een ondersteunende houding aan, maar is ook geneigd om een standvastige houding aan te nemen ten aanzien van normen, waarden, fatsoen en gerechtigheid. Hierbij baseert de degelijke begeleider zich vaak op tradities en persoonlijke overtuigingen, meegekregen vanuit bijvoorbeeld de opvoeding. Hierin kan de degelijke begeleider echter ook doorslaan, bijvoorbeeld wanneer er een belerende houding aangenomen wordt tegenover anderen of als er een te standvastige houding wordt aangenomen. Als de degelijke begeleider het gevoel heeft dat iets niet eerlijk is gegaan of dat er onrecht is aangedaan, dan kan dit zomaar leiden tot conflicten.

Beschermend

De beschermende begeleidingsstijl wordt gekenmerkt door een houding van bedachtzaamheid, voorzichtigheid en proberen het altijd gezellig te houden. De beschermende begeleider denkt veel na over wat anderen van hem/haar vinden, wat anderen denken en hoe anderen zouden kunnen reageren. De beschermende begeleider is zich dan ook sterk bewust van de omgeving en de mensen om zich heen en is erg gevoelig voor de sfeer. De verzorger kan hierin ook doorslaan, zo vindt de beschermende begeleider het erg moeilijk om nee te zeggen of om grenzen aan te geven. Of probeert de beschermende begeleider om koste wat het kost de goede sfeer en de harmonie te bewaren. Ook kan de beschermende begeleider zich te afhankelijk of ondergeschikt opstellen ten opzichte van anderen.

Betrokken

De betrokken begeleidingsstijl wordt gekenmerkt door een gevoeligheid voor sfeer, romantiek, vriendschap, liefde en geluk. De betrokken begeleider gaat altijd uit van wederzijds vertrouwen en zal altijd op zijn/haar gevoel en intuïtie uitgaan, maar is daardoor soms ook wel wat goedgelovig of naïef. De betrokken begeleider houdt ervan als iets goed, bekend en vertrouwd voelt. Ook gaat de betrokken begeleider altijd uit van het positieve en geeft hij/zij anderen graag het voordeel van de twijfel. De betrokken begeleider kan hierin ook doorslaan, bijvoorbeeld door te goedgelovig te zijn of door te veel vast te houden aan ideaalbeelden. Dit kan dan vervolgens voor teleurstellingen leiden als de werkelijkheid toch anders blijkt te zijn en dit zal dan erg oneerlijk voelen.

Directief

De directieve begeleidingsstijl wordt gekenmerkt door een proactieve houding, door het nemen van initiatief en door het tonen van lef en moed. Soms lijkt het wel alsof de directieve begeleider nergens bang voor is. De directieve begeleider heeft weinig geduld en vindt het moeilijk om eerst ergens goed over na te denken of om eerst een plan te bedenken. Passie, daadkracht en veel energie, daar draait het voor de directieve begeleider om, er blijft dan weinig aandacht over voor nadenken over eventuele risico's. Hierin kan de directieve begeleider echter ook doorslaan, bijvoorbeeld door dwingend te zijn, door anderen weinig ruimte te geven of door te ongeduldig te zijn. Ook heeft de directieve begeleider de neiging om de inbreng van anderen en/of de risico's van een situatie te onderschatten.

Ambitieuze

De ambitieuze begeleidingsstijl wordt gekenmerkt door een directe en overtuigende stijl van communiceren. De ambitieuze begeleider kan zichzelf goed verwoorden en is er goed in om voor zichzelf op te komen. Verder wil de ambitieuze begeleider graag gehoord worden door anderen en vindt hij/zij het belangrijk om zijn gelijk te halen. Aan anderen vertelt de ambitieuze begeleider graag wat hij/zij allemaal weet of kan en over bijna alles heeft hij/zij wel een mening. De ambitieuze begeleider kan hierin ook doorslaan, bijvoorbeeld door te overdrijven, door zichzelf te overschreeuwen of door anderen te overdonderen of niet uit te laten praten. Ook heeft de ambitieuze begeleider veel moeite met correctie en vindt hij/zij het moeilijk om open te staan voor feedback.

Bezorgd

De bezorgde begeleidingsstijl wordt gekenmerkt door het momenteel ervaren van veel zorgen en problemen. Hierdoor is het voor de bezorgde begeleider erg lastig om op dit moment objectief naar zichzelf te kijken, bezig te zijn met de eigen ontwikkeling of bezig te zijn met het maken van belangrijke keuzes. De bezorgde begeleider voelt zich regelmatig erg onzeker of is teleurgesteld in anderen. De bezorgde begeleider twijfelt aan vrijwel alles en weet niet waar hij/zij goed aan doet. Het is voor de bezorgde begeleider erg lastig om hierover te praten, bijvoorbeeld omdat hij/zij zich schaamt of omdat hij/zij bang is voor de gevolgen. In ieder geval is de bezorgde absoluut niet blij met de situatie waarin hij/zij zich momenteel bevindt.