



**RUIMTE CREËREN**

**VOOR ONTWIKKELING**

**EducatieMeter van**  
**VOORBEELD RAPPORTAGE**

16 oktober 2024

# HALLO VOORBEELD,

Dit is de uitslag van jouw EducatieMeter. Hierin staat wat jij belangrijk vindt en wat je minder belangrijk vindt. Waar je energie van krijgt en wat jou energie kost. Ook staan hierin onderwerpen die gaan over jouw (school)omgeving en die gaan over hoe jij je op dit moment voelt. Daarnaast wordt beschreven hoeveel ruimte en energie jij hebt om leuke dingen te doen en om je verder te ontwikkelen. Waar kun jij nog wat extra hulp bij gebruiken en wat gaat eigenlijk al heel goed?

## Waarom gedragen mensen zich zoals ze zich gedragen?

Overall om je heen zie je hoe mensen zich gedragen. Dit gedrag lijkt misschien te komen door hoe iemand is, dus door de persoonlijkheid. Maar gedrag wordt eigenlijk veroorzaakt door heel veel factoren samen. Gedrag wordt veroorzaakt door wat we denken, wat we graag willen, wat we ergens van vinden en hoe wij ons voelen. Deze vier factoren hebben uiteindelijk allemaal invloed op het gedrag dat je laat zien.

Aan de hand van de DilemmaMethode worden deze vier factoren in kaart gebracht. Er wordt gekeken hoe je denkt (het hoofd), wat je wilt (het hart), wat je ergens van vindt (de raderen) en hoe jij je voelt (de voeten). In de onderstaande afbeelding wordt dit verder uitgelegd. In de EducatieMeter ligt de focus op het hart, de raderen en de voeten.



### HET HOOFD



**Het hoofd** laat zien wat je weet en wat je begrijpt. Maar er wordt ook gekeken naar wat je eigenlijk niet zo goed begrijpt.

### HET HART



**Het hart** laat zien wat je graag wil en waar je enthousiast van wordt. Maar er wordt ook gekeken naar wat je vooral niet wilt en wat je vervelend vindt. Dit wordt ook wel je persoonlijkheid genoemd.

### DE RADEREN



**De raderen** laten zien waar je je graag mee bezig houdt en hoe jij iets beleeft. Dit kan beïnvloed worden door de mensen om jou heen of door de situatie waar je je in bevindt. De raderen worden in kaart gebracht met behulp van de Ontwikkelfactoren.

### DE VOETEN



**De voeten** laten zien hoe jij in je vel zit en hoeveel leuke dingen je mag doen van jezelf. Maar er wordt ook gekeken naar hoeveel zorgen jij hebt en wat je allemaal moet doen. De voeten worden in kaart gebracht met behulp van de Mentale balans.

• Je voelt je goed (de voeten)

• Je voelt je niet goed (de voeten)

• De activiteiten van vandaag vind je interessant (de raderen)

• De activiteiten van vandaag vind je saai (de raderen)

• Je mag iets doen waar je energie van krijgt (het hart)

• Je moet iets doen wat je veel energie kost (het hart)

• Je begrijpt het helemaal (het hoofd)

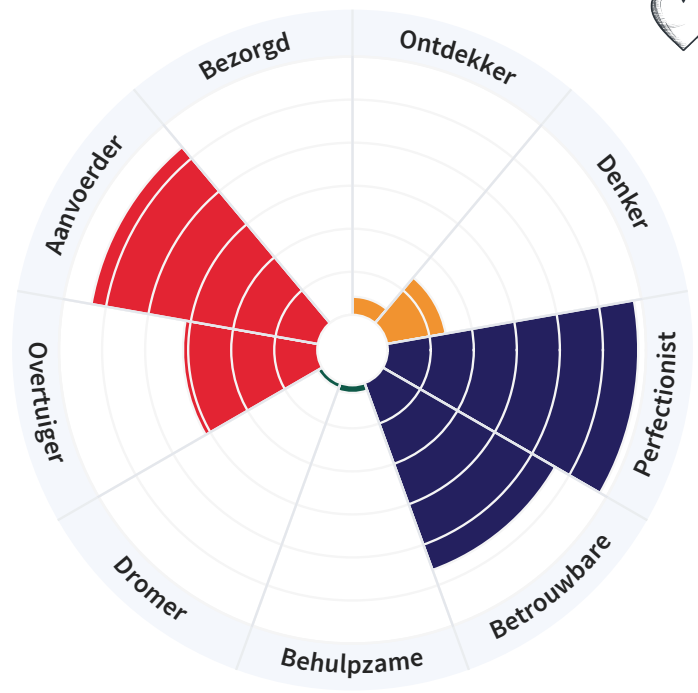
• Je begrijpt er niks van (het hoofd)

**DIT WORDT EEN LEUKE DAG!**

**DIT WORDT HELEMAAL GEEN LEUKE DAG...**

# JOUW UITSLAG

## PERSOONLIJKHEID



## PERSOONLIJKHEID



### WAT WIL IK GRAAG?

Je wil niet voor de gek gehouden worden en serieus genomen worden.

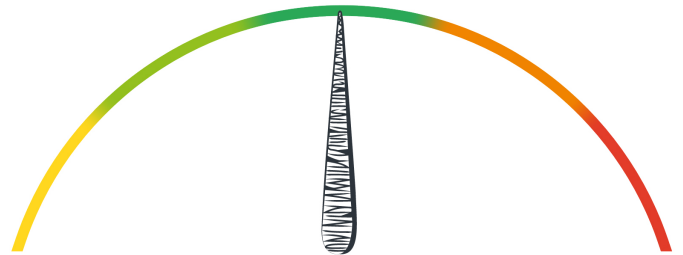
Je houdt van orde, regelmaat en feitelijkeheid.

### WAT IS MIJN VALKUIL?

Je kunt gevoelens en emoties wegdrücken, ontkennen of negeren.

Je kunt soms te streng zijn, je snel ergeren of anderen corrigeren of bestraffen.

## MENTALE BALANS



## ONTWIKKELFACTOREN



Binding



Geborgenheid



Schoolsituatie



Eigenwaarde



Veerkracht



Spontaniteit



Wereldbeeld



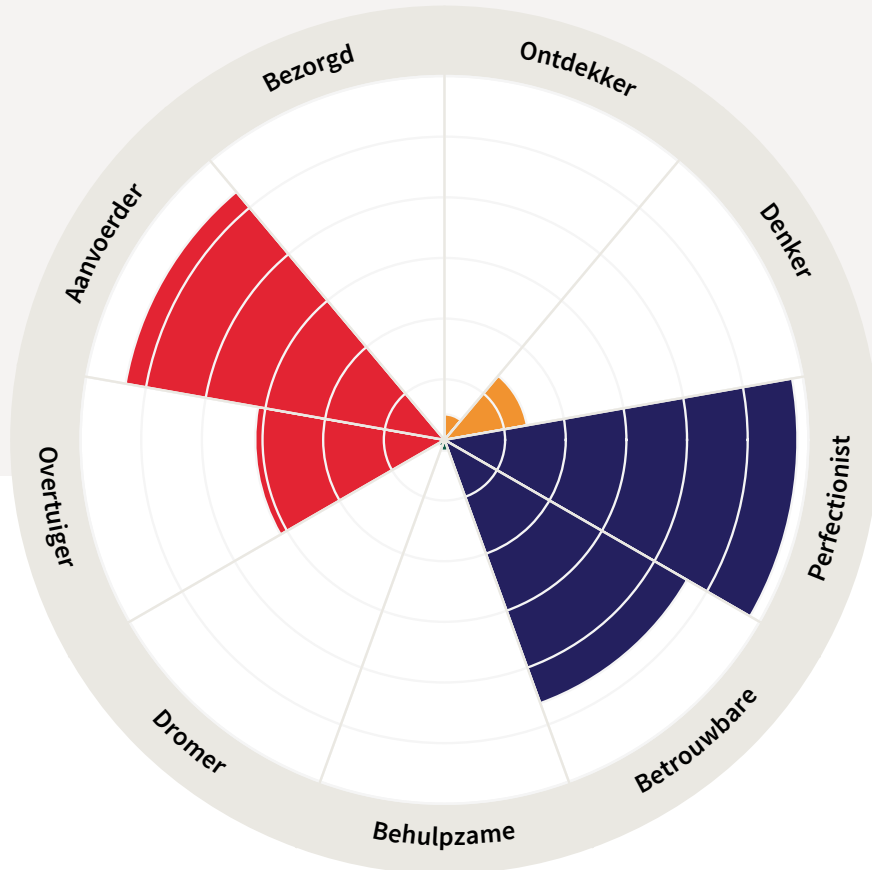
Onbevangenheid



# PERSOONLIJKHEID



Aan de hand van jouw persoonlijkheid kan jij een bepaalde stijl van 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 IK GRAAG?

Je wil niet voor de gek gehouden worden en serieus genomen worden.

Je houdt van orde, regelmaat en feitelijkeheid.

## WAT IS MIJN VALKUIL?

Je kunt gevoelens en emoties wegdrücken, ontkennen of negeren.

Je kunt soms te streng zijn, je snel ergeren of anderen corrigeren of bestraffen.

## WAAR BEN IK GOED IN?

Je laat je niet hinderen of beperken door gevoelens of de sfeer.

Je stelt je vaak stellig, feitelijk, netjes en nauwkeurig op.

## WAT MAG IK NOG LEREN?

Je mag meer aandacht hebben voor de gevoelens van anderen en die van jezelf.

Je mag leren ook eens iets door de vingers te zien, te vergeven of begripvol te zijn.



## WAT WIL JE GRAAG?

Jouw persoonlijkheid zegt iets over het gedrag dat jij zonder veel moeite laat zien. Dat is het gedrag dat jij (onbewust) het liefste laat zien en wat jou de meeste energie geeft. In dit hoofdstuk wordt beschreven wat het gedrag is dat jij het liefste laat zien.

Jij bent vooral gericht op feiten, regels en principes. Jij ziet vaak elk detail en meestal val jij terug op afspraken, vaste kaders, normen en waarden. Jij bent vaak oplettend, feitelijk of stelt je controlerend op en jij kan al snel een formele houding aannemen, bijvoorbeeld in voor jou onbekende situaties. Minder ben jij gedreven om jezelf ontdekkend, onderzoekend of verwonderend op te stellen. In jouw denken en gedrag baseer jij je vaak vooral op concrete zaken en jij valt graag terug op feiten, kennis en jouw ervaring. Meestal geef jij precies aan hoe jij iets hebben wil, waar iets aan moet voldoen of weet jij precies te benoemen wat jou dwars zit of wat volgens jou anders of beter moet.

Jij brengt vaak een duidelijke scheiding aan tussen jouw gevoel of intuïtie en jouw ratio. Meestal kost het je geen enkele moeite om terug te vallen op feiten, logica of gezond verstand. Veel minder laat jij jouw gevoelens of emoties spreken. Ervaar jij weerstand, dan neem jij vaak afstand en heb jij geen enkele moeite om je zakelijk of assertief op te stellen. Kortom, jij hebt een situatie graag onder controle en anders neem jij gewoon afstand.

Vaak weet jij wat je wil of waar jij naartoe wil en geef je vooral ook aan wat je niet (meer) wil. Jij laat je dan niet snel verleiden tot iets anders. Jij toont je enigszins gereserveerd, bijvoorbeeld als je niet weet wat er van je wordt verwacht. Weet jij wel waar jij het voor doet en ervaar jij passie, dan ga jij vaak wel los, maar weet je ook nog steeds voldoende maat te houden.



## 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 wat valkuilen 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 verder kunt inzetten en ontwikkelen.

Jij bent vaak erg zeker van je zaak, soms zelfs zo erg dat jij onvoldoende open staat voor kritiek, een tegengeluid of een tegenargument. Daarom mag jij leren om je meer ontdekkend, kwetsbaar en open op te stellen naar anderen toe, maar ook ten aanzien van afwijkende meningen of denkwijzen. Ook mag jij leren om je meer te focussen op wat haalbaar is en wat jij kan beïnvloeden of verbeteren en meer aandacht hebben voor jouw persoonlijke ontwikkeling.

Jij mag je meer bewust zijn van de voordelen van het maken van fouten en vergissingen en van het feit dat je hier ook van kan leren en dat het onderdeel is van iemands ontwikkeling. Natuurlijk is het belangrijk dat daarbij geen onnodige fouten worden gemaakt en dat er geen onherstelbare schade wordt aangericht. En uiteraard, eerlijkheid, rechtvaardigheid en discipline zijn belangrijk, maar minstens zo belangrijk is het dat er voldoende aandacht is voor de emoties en gevoelens van anderen. Het is bijvoorbeeld niet altijd eerlijk of wenselijk om elke fout of vergissing te bestraffen of om altijd alles feitelijk te benaderen.

Voor alles wat jij doet heb jij eigenlijk wel een reden. Jij doet niet vaak iets alleen omdat het gezellig is of omdat jij behulpzaam of vriendelijk wil zijn. Jij bent meer gericht op de dingen waar jij zelf iets uit kunt halen of waar jij zelf belang bij hebt. Soms doe jij wel iets voor een ander, maar dan vanuit een soort schuldgevoel. Hier kan jij dan ook wel eens in doorslaan.

Jij mag leren om jezelf wat meer te verdiepen in de beleving van de ander en om wat meer betrokkenheid bij anderen te tonen. Ook mag jij leren om wat meer gevoel toe te laten in jouw gedrag, in jouw intenties en in jouw communicatie. Het is voor jou belangrijk om een balans te vinden tussen jouw eigenbelang en meer sociale belangen, zoals vriendschap, liefde en betrokkenheid. Het is voor jou waarschijnlijk een grote uitdaging om jouw gevoelens en emoties meer toe te laten of zelfs te uiten, maar door het simpelweg te oefenen kun je dit wel leren.



## 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 zo goed met je gaat, dan laat jij misschien ander gedrag zien dan wanneer het wel goed met jou gaat. Als jij veel aan je hoofd hebt of als jij niet zo goed in jouw vel zit, dan is de kans groot dat jij vooral nog gedrag laat zien dat voor jou makkelijk is. Dit gedrag kan je dan zelfs een beetje te veel laten zien. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe jouw gedrag eruit kan zien als jij veel aan je hoofd hebt of als jij even niet zo lekker in jouw vel zit.

Is er sprake van druk of spanning, dan ga jij je steeds meer ergeren aan anderen die klagen, afwachten of iets niet durven. Of aan mensen die bang en onzeker zijn en dan maar hun gevoelens laten gaan. Vaak ga jij dan maar gewoon door, want eigenlijk vind jij het allemaal maar onzin. In ieder geval heb jij een hekel aan gezeur. En als de druk oploopt, het thuis niet prettig is of als er op school gezeur is, dan stop jij gewoon met jouw studie of ga jij gewoon nog meer jouw eigen gang.

Ervaar jij druk en spanning en zijn er dan ook nog hormonen in het spel, dan heb jij steeds meer moeite om je in te houden of jezelf te beheersen. Dan reageer jij direct, geprikkeld, boos of driftig. En als anderen jou proberen tegen te houden of af te remmen, dan ga jij vol de strijd aan. Dan heb jij geen controle meer over jezelf en ook echt geen aandacht voor wat jouw gedrag bij anderen oproept. Hierdoor hoor jij vaak ook niet wat anderen zeggen of bedoelen en ook al zegt de ander 'nee', dan neem jij daar toch vaak geen genoegen mee. Vaak achteraf blijkt dan wat de schade is, maar de kans is dan erg groot dat jij al niet meer weet wat er precies gebeurd is.



# WAT MOET JOUW BEGELEIDER OVER JOU WETEN?

**Jezelf ontwikkelen hoeft jij gelukkig niet alleen te doen, daar mag je ook de mensen om je heen bij gebruiken. Om jou te kunnen helpen is het fijn voor anderen als zij weten hoe zij het beste met jou om kunnen gaan. In dit hoofdstuk wordt dit beschreven. Deze tekst kun jij delen met jouw ouder(s), verzorger(s), docent, begeleider of met iemand anders.**

Soms een situatie opnieuw bekijken of hier even afstand van nemen is jouw ontwikkelpunt. Misschien klinkt dit wat ingewikkeld, maar eigenlijk wordt er mee bedoeld dat jij mag leren om soms minder feitelijk of minder zwart/wit te denken en te reageren. Hierbij kan jij meer begrip tonen voor de ander en beter letten op de sfeer die er hangt. Ook mag jij meer afstand nemen en minder snel geprikkeld reageren als het niet gaat zoals jij denkt dat het moet gaan.

Jij vindt het bijvoorbeeld lastig om om te gaan met vergissingen, misverstanden of wanneer er fouten worden gemaakt. Jij hebt moeite om te leren van fouten en kan je er zelf vreselijk over opwinden. Omdat jij liever geen fouten maakt, zal jij ook niet zomaar iets doen of uitproberen. Om jezelf wel te gaan ontwikkelen mag jij bij fouten of onduidelijkheden meer luisteren naar anderen. Ook mag jij als jij jezelf bijvoorbeeld onzeker voelt, meer afstand nemen van de situatie, meer open vragen stellen en je minder persoonlijke aangevallen voelen. In het algemeen zou het goed zijn om meer te focussen op samenwerking, sfeer, ontspanning en gezelligheid.

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, last want dan heb jij ook geen 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 of aardig. 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 gewoon erg direct en duidelijk. 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.

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.







# ONTWIKKELFACTOREN

Hoe jij je gedraagt en hoe jij je ontwikkelt, heeft ook te maken met de situatie waarin jij je bevindt. Als jij je bijvoorbeeld veel zorgen maakt, dan wordt het lastiger om jezelf verder te ontwikkelen. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe jij een aantal onderwerpen ervaart en of deze onderwerpen jou helpen of juist tegenwerken bij het ontwikkelen van jouw talenten.



## BINDING

**Jij ervaart een vermijdende binding met jouw ouders, opvoeders en/of andere mensen om jou heen.**

Jij voelt je vaak erg zeker van jezelf. Jij hebt het gevoel geen anderen nodig te hebben om gelukkig te kunnen zijn. Als anderen te dichtbij komen of te vriendschappelijk met jou om willen gaan, ervaar jij dit al snel als benauwend of ongewenst. Hierdoor neem jij vaak juist meer afstand. Jij hebt ook regelmatig erg veel moeite anderen in vertrouwen te nemen of je aan anderen te binden.



## GEBORGENHEID

**Jij scoort groen op Geborgenheid.**

Jij vindt het thuis prettig en fijn en jij ervaart het ook als prettig om thuis te komen of naar huis te gaan. Jouw thuissituatie geeft jou een gevoel van warmte en veiligheid en jij ervaart thuis nauwelijks of geen spanning. De sfeer thuis is goed, jij kan het goed met jouw ouders of opvoeders vinden en er is ook nauwelijks sprake van ruzie of onenigheid. Jouw ouders of opvoeders tonen ook interesse in jou, zonder zich daarbij teveel met jou te bemoeien of jou te beperken in het maken van eigen keuzes en beslissingen.



## SCHOOLSIITUATIE

**Jij scoort groen op Schoolsituatie.**

Jij ervaart school als prettig en jij vindt het meestal fijn om naar school te gaan. Naast leren en studeren betekent school voor jou vooral ook gezelligheid en plezier. Jij hebt er vaak veel vrienden en jij kan meestal ook goed omgaan met jouw docenten. Jij ervaart voldoende veiligheid en een vertrouwde sfeer en jij hebt niet of nauwelijks het gevoel gepest of getreiterd te worden op school. De sfeer op school is goed en jij gaat er dan ook meestal met plezier naartoe.



## EIGENWAARDE

**Jij scoort donkeroranje op Eigenwaarde.**

Jij hebt een redelijke mate van zelfvertrouwen en ervaart gemiddeld genomen een positief zelfbeeld, maar je bent wisselend tevreden met jezelf. Jij kan je af en toe ook erg onzeker voelen en zou dit dan kunnen overschreeuwen of ontkennen. Soms onderschat jij jouw eigen talenten en kom je onvoldoende voor jezelf op of jij overschat jezelf juist. Jouw wisselende zelfverzekerdheid betekent niet dat dit beeld overeenkomt met wat anderen van jou vinden. Jouw gevoel van zelfvertrouwen gaat puur over jouw eigen ervaring en de mate van tevredenheid over jezelf, maar is vaak wel de oorzaak van twijfel en onzekerheid over jouw ontwikkeling en talenten.



## **VEERKRACHT**

### **Jij scoort lichtoranje op Veerkracht.**

Jij kan soms moeite hebben je aan te passen en zal je niet altijd willen schikken naar veranderende omstandigheden. Jij hebt een voorkeur voor zekerheid en het nakomen van afspraken, maar zal je als het nodig is ook kunnen aanpassen aan een veranderende omgeving, mits dit goed wordt onderbouwd en toegelicht. Jij wil namelijk wel zelf de noodzaak ervan ervaren of het nut ervan inzien. Bij plotselinge veranderingen kan jij je overvallen voelen en weerstand uiten.



## **SPONTANITEIT**

### **Jij scoort groen op Spontaniteit.**

Jij bent vaak erg spontaan, maar kan soms ook impulsief of naïef zijn. Jij ziet meestal vooral kansen en mogelijkheden en hebt regelmatig geen of onvoldoende zicht op mogelijke risico's en gevaren. Vaak pak jij ook elke nieuwe kans om iets leuks te doen met beide handen aan en denk jij niet lang na over wat wel en niet kan. Jij ziet wel wat er op jou afkomt en staat daarbij ook open voor leren en ontdekken. Wel kan jij makkelijk doorslaan in impulsiviteit en onbezorgdheid en daardoor omstandigheden onderschatten of jezelf of de eigen mogelijkheden overschatten.



## **WERELDBEELD**

### **Jij scoort groen op Wereldbeeld.**

Jij geeft met deze score aan positief in de wereld te staan en een zeer rooskleurig beeld te hebben van jouw leefomgeving. Jij ziet en ervaart vooral dat er mooie dingen in de wereld gebeuren en dat het bruist van de kansen en mogelijkheden. Jij bent positief ingesteld en ziet overal wel iets moois in. Jij bent er van overtuigd dat de mens van nature goed is en zelfs als mensen iets slechts hebben gedaan, kan jij er vaak nog wel iets goeds of positiefs uithalen. Jij gunt iedereen het beste en staat open voor verschillende culturen, religies en overtuigingen. Jouw openheid zorgt ervoor dat jij leergierig bent en voor ontwikkeling openstaat, maar ook moeite kan hebben met het maken van keuzes en het concentreren op duidelijke doelstellingen.



## **ONBEVANGENHEID**

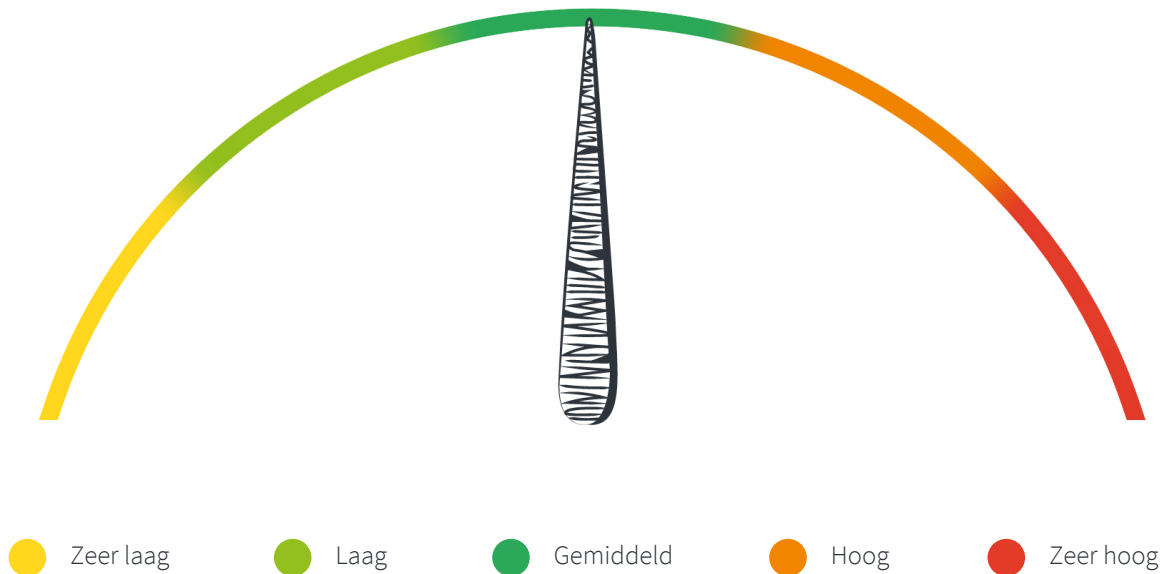
### **Jij scoort rood op Onbevangenheid.**

Jij geeft met deze score aan een zeer heftige en traumatische gebeurtenis te hebben meegemaakt, waar jij nog erg veel last van hebt. Deze ervaring is voor jou zo heftig dat jij soms helemaal wordt overvallen door emoties als verdriet, onmacht of boosheid. Hierdoor kan jij soms niet goed functioneren en aanvallen van woede of angst ervaren. Vooral als jij eraan terugdenkt, kan jij je erg alleen voelen en dan moeite hebben te geloven in een mooie toekomst of een gelukkig bestaan. Het is daarom erg belangrijk hulp toe te laten om deze ervaring te verwerken en het vooral niet weg te drukken of te ontkennen.



# MENTALE BALANS

De Mentale balans zegt iets over hoe jij je op dit moment voelt, hoeveel zorgen jij hebt en hoeveel energie jij hebt om leuke dingen te doen. Ook zegt de Mentale balans iets over hoeveel ruimte jij op dit moment hebt om je verder te ontwikkelen of om je te focussen op een opleiding. De Mentale balans biedt ook inzicht in of jij op dit moment in staat bent om gedrag te laten zien waar jij geen energie van krijgt. Hoe meer zorgen en spanning jij ervaart, hoe meer jij namelijk zal terugvallen op jouw automatische gedrag en hoe lastiger het voor jou is om ander gedrag te ontwikkelen.



## Jij scoort groen op de Mentale balans.

Dit houdt in dat je niet altijd zo maar kan doen of laten waar je zin in hebt, maar ook een aantal zorgen of verplichtingen hebt. Je geeft aan dat je bij het nemen van beslissingen of het maken van (school)keuzes ook rekening moet houden met eventuele onmogelijkheden of beperkingen. Soms hebben anderen verwachtingen van jou, waar je niet altijd geheel aan kan voldoen. Over het algemeen ervaar je wel voldoende mentale capaciteiten en energie te hebben om hier goed mee om te gaan.

Af en toe vraagt de situatie om meer na te denken over jouw beslissingen of meer te investeren in jouw school dan je prettig vindt, maar meestal zijn er ook voldoende leuke dingen waar jij je op kan richten. Heb je eenmaal een (school)keuze gemaakt en weet je wat je wil, dan zal jij je soms toch moeten motiveren om door te zetten en moeten investeren in discipline en daadkracht om jouw school uiteindelijk succesvol af te kunnen ronden. Investeer daarom niet alleen in jouw school, maar vooral ook in sport, beweging, voeding en persoonlijke ontwikkeling en zorg voor een goede balans tussen inspanning en ontspanning.

# CONCLUSIE EN ADVIES

## Kenmerkend

Jij pakt graag dingen praktisch aan en staat met beide benen op de grond. Als je een doel hebt dan doe je er alles aan om dat doel te behalen. Je bent geconcentreerd en je richt je op jezelf. Je laat je niet snel afleiden van je taken en zorgt ervoor dat je krijgt wat je wilt en verdient. Je weet dat het leven niet alleen maar leuk is en je geeft niet iedereen zomaar jouw vertrouwen. Ook weet je dat dingen tegen kunnen vallen en je teleurgesteld kunt raken. Je hebt een manier gevonden om je daarop voor te bereiden waardoor je minder snel teleurgesteld raakt. Je komt voor jezelf op en je vindt dat iedereen voor zichzelf moet (leren) zorgen.

Je legt graag aan anderen uit hoe jij de dingen aanpakt en waarom dat de goede manier is. Afspraken en regels vind je erg belangrijk en hier houd jij je precies aan. Jij doet dingen zoals het hoort of zoals je hebt geleerd en je verwacht van andere mensen dat zij zich ook aan regels en afspraken houden. Als anderen de afspraken niet nakomen vind je dit niet prettig. Je spreekt de ander daar dan op aan en benadrukt dat afspraken er niet voor niets zijn. Jij vindt dat mensen met respect met elkaar om moeten gaan en zich hierbij moeten houden aan afspraken en regels.

## Valkuilen

Je kan streng zijn voor andere mensen en vaak denk je eerst aan jezelf. Je vindt het meestal ook niet nodig om andere mensen te helpen. Hierdoor kunnen anderen het gevoel krijgen dat jij jezelf belangrijker vindt dan anderen en noemen ze jou dan egoïstisch.

Als mensen zich niet aan de afspraken of regels houden kun jij snel boos worden. Ook als mensen niet gelijk worden behandeld vind je dit oneerlijk. Je kunt je dan erg vastklampen aan regels en je hebt moeite om de regels dan los te laten. Als anderen de regels niet nakomen vind je dat anderen hiervoor ook gestraft mogen worden. Pas wel op dat jouw boosheid niet doorslaat in wraak, want dan kan dit (onbedoeld) ten koste gaan van jezelf.

## Ontwikkeling

Je mag leren wat vaker rekening te houden met de gevoelens van andere mensen. Wees wat minder streng voor anderen en wat meer kritisch naar jezelf. Wat had je zelf anders of beter kunnen doen? Door soms wat meer aandacht aan de ander te geven zul je merken dat het contact met anderen wat prettiger verloopt. Zo kun je ook voorkomen dat anderen jou egoïstisch of afstandelijk vinden.

Het is natuurlijk belangrijk om je aan afspraken te houden en eerlijk te zijn, maar soms is dit niet altijd mogelijk. Je mag leren begrijpen dat dingen soms anders gaan dan afgesproken. Iets is niet altijd zwart of wit: 'regels' zijn niet altijd goed en 'regels niet nakomen' is niet altijd fout. Probeer om vaker belangrijke en minder belangrijke dingen van elkaar te scheiden. Wanneer mensen iets anders willen dan jij, dan heeft dit niet altijd met jou te maken. In discussies praat jij meestal over feiten en hoe het moet of hoort, maar soms is het ook goed om aandacht te hebben voor gevoelens van anderen. Anderen kunnen namelijk het gevoel krijgen dat zij geen andere mening mogen hebben, terwijl dit misschien niet jouw bedoeling is.