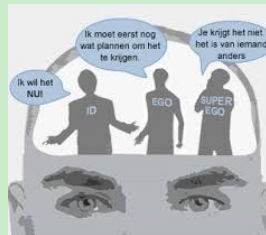


**Hoe zit je persoonlijkheid in elkaar? Past het werk wat je doet wel bij je, waar liggen je interesses?** Persoonlijkheid is een moeilijk begrip, het zegt iets over wie je bent, de unieke versie van jezelf. Hoe je denkt, wat je voelt, welk gedrag je laat zien en hoe je omgaat met jezelf en je omgeving. Maar hoeveel invloed heeft je omgeving op je persoonlijkheid, of moet ik zeggen hoeveel invloed heeft je persoonlijkheid op je omgeving?

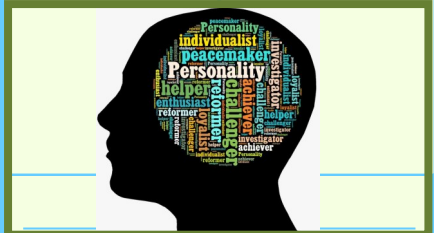


Het werkt eigenlijk een beetje als een kapstok, de basis (de kapstok zelf) bestaat uit je karakter en temperament. Karakter bestaat uit je aangeboren eigenschappen en temperament is hoe actief je bent en hoe intens je reageert (vaak fixatie gedrag). De dingen die aan je kapstok komen te hangen, zijn de eigenschappen en gewoontes die je in de loop der jaren hebt ontwikkeld. Denk aan de opvoeding die je van thuis uit hebt meegekregen, de invloed van je vrienden en de lessen die je hebt geleerd op school. Bewust en onbewust kunnen deze in conflict met elkaar komen staan.

Volgens Freud, die sprak over het *Ego* (het bewuste rationele deel, beheersing, aanpassing), *Superego* (deel van onze persoonlijkheid dat onze normen en waarden bevat, "geweten") en *Id* (het primitieve onbewuste deel, lichamelijke en emotionele behoeften), als de drie-eenheid van onze persoonlijkheid. Waarbij onze innerlijke drijfveren, onderdrukte impulsen, instincten en onze motieven (Id) de verborgen borrelende ketel is die geen toegang vindt tot ons bewustzijn. Of te wel de basis van de kapstok heeft weinig te zeggen over wie en wat er aan de kapstok komt te hangen. Tijdens mijn studie psychologie was dit één van mijn eyeopeners. Namelijk de ervaring die ik had met de conflicten tussen mijn bewuste en onbewuste deel, had er voor gezorgd dat ik in een psychisch conflict terecht kwam met mezelf. Hoewel mijn omgeving invloed heeft gehad, had mijn basis kapstok niet de kracht om deze vaak overvolle lading te dragen. Wat resulteerde in een identiteitsconflict en misschien zelfs wel een persoonlijkheidsstoornis. Achteraf heb ik mijn intuïtie en mijn onbewuste deel echter altijd als meer waarheid beschouwd en ben ik actief op zoek gegaan naar middelen die me hierin konden helpen (therapie, psycho-educatie). Vandaag de dag weet ik dat intuïtie ook alleen maar een vermogen is om een oordeel te vormen zonder er bewust van te zijn, en misschien wel uit een onderdrukte ervaring voortkomt, maar dat er nog veel van mijn persoonlijkheid verborgen ligt in de borrelende ketel lijkt me duidelijk. Dat blijkt wel uit het feit dat mijn persoonlijkheid nog elke dag groeit, denk aan de competenties die we blijven ontwikkelen. Voor mij is het de kunst om de last van het dragen van de kapstok onder controle te houden, stabiel te staan en ervoor te zorgen dat er niet teveel aan komt te hangen.



**Deze maand: Hoe werkt je persoonlijkheid, en doe jij eigenlijk wel wat je echt wilt?**



Loop je vast in je persoonlijke ontwikkeling, gaan de dingen steeds weer via de automatische piloot of blijf je last houden van onzekerheid? Lees dan verder op onze website en doe de BIG-5 persoonlijkheidstest. <http://www.co-counsel.nl/2013/10/persoonlijke-ontwikkeling/>

Tips voor nu: besef dat je altijd een keuze hebt, de toekomst schrijf je vandaag, geef jezelf eens een compliment, kom uit je comfort zone en rij eens een andere route naar je werk, volg je eigen hart, spreek je mening uit, stop met het tolereren van energie slopende mensen en bepaal wie je wilt zijn en stel doelen. Succes!!

CO-COUNSEL

CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin  
Kasteelhoeve 13  
5754 HW Deurne  
T. 06-10633487  
[info@co-counsel.nl](mailto:info@co-counsel.nl)  
[www.co-counsel.nl](http://www.co-counsel.nl)

### Nieuw!!

- Studenten tot 30 jaar krijgen op vertoon van hun studentenpas 50% korting op een counsellingstraject (naast de evt. vergoeding vanuit de zorgverzekeraar).
- Ook in 2016 kunnen consulten bij ons door jouw zorgverzekeraar worden vergoed, kijk op [www.zorgwijzer.nl/vergoeding/counseling](http://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/counseling)
- Stel gratis jouw hulpvraag via de email, binnen 24 uur een reactie terug. Mail naar [info@co-counsel.nl](mailto:info@co-counsel.nl)

### Agenda

**3 mei 2016 Inlooppreekuur** De Sprank Oude Molenweg 14 in De Mortel