



Kort summering av de nio olika livsstrategierna

1 Förbättraren - perfektionisten

ORGANISERAD/ DETALJERAD/ VÄLFORMULERAD/ KORREKT/ PÅLITLIG / RÄTTVIS

Karaktärsdrag: Dessa personligheter är principfasta och åt det perfektionistiska hållet. De har en stark känsla för vad som är rätt och fel. De kan ofta verka behärskade, men de kan antingen vara knivskarpa i sina motkommentarer eller så knyter de näven i fickan. Ettor är hårt arbetande människor som genom sin självkritiskhet är rädda för att göra fel. Detta löser de ofta genom att minutiöst planera saker och ting.

Från coachkorten: Styrs av sin idealism och vet vad de vill. De är bestämda och arbetar hårt samt systematiskt. 1: or vågar sticka ut och kommer med nya idéer som andra inte har tänkt på. De vet vad de vill och har en stark inre drivkraft att göra saker bättre. Att ständigt skapa förbättringar är deras stora uppgift i livet. Baksidan är att de i sin iver kan uppfattas som dominant, att de bestämmer för mycket och inte lyssnar på andra. När 1: or lär sig att se saker och ting ur ett vidare perspektiv kan de acceptera människors olikheter. De kan då ta hänsyn till detta och därmed se olikheterna som en tillgång.

Motivation: Håller en hög standard där mottot är att "allt kan göras bättre!" eller "finn fem fel". Man kan säga att dessa personer kvalitetssäkrar världen.

Konfliktbeteende: Fokuserar på det rationella i problemet. Löser konflikter på ett effektivt sätt, där man följer regler och skapar strukturer.

Värderingar: Ideal och etik, man skall göra det som är "rätt". Denna personlighet ser inte mellan fingrarna, utan är en personlighet man kan lita på gällande sociala och kulturella normer.

Utveckling: Att släppa kontrollen och vara mer nöjd och snäll mot sig själv, istället för att ständigt driva på. Att lita på andras goda omdömesförmåga, samt att ha tålamod.

2 Hjälparen – givaren

INLYSSNANDE/ MEDKÄNNANDE/ HJÄLPSAM/ RELTIONSFOKUS/ GER SERVICE / TRÖSTAR

Karaktärsdrag: Här kan du få omsorg och bli bekräftad av någon som verkligen ser och lyssnar på dig, och minns dessutom vad du berättade för en månad sedan. Dessa personligheter är generösa med sin tid och ger dig uppmärksamhet. Baksidan av myntet är att dessa personligheter stundtals ger mer än vad mottagaren vill ta emot och detta självuppoftande beteende kan gå över till martyrskap "Vart finns människor när jag vill ha deras hjälp?"

Från coachkorten: Har lätt för att arbeta i grupp och komma överens med andra. Omtänksamma och generösa personer. 2: or är godhjärtade och mjuka människor. Därför är de lätta att tycka om och skaffar sig därmed ett stort nätverk av människor. De engagerar sig gärna i någonting kulturellt eller kreativt på fritiden. De kan vara lite försiktiga av sig, särskilt om de misstänker att åsikten kan avvika ifrån gruppens. De kan under dessa omständigheter då lägga ner sin egen åsikt - konsekvensen blir att de starka känslorna vänds inåt, med onödig smärta som följd. När 2: or lär sig att inte vara så beroende av andras erkänsla, utan att de har ett egenvärde, växer också respekten ifrån andra.

Motivation: Att få bekräftelse ifrån andra och därmed också få vara en del i gruppen.

Konfliktbeteende: Tillmötesgår först och främst andras behov och undviker och förtränger sina egna behov. Kan även förminska problem och glida undan eftersom man vill vara till lags. De ser till att alla blir hörda.

Värderingar: Människan är alltid viktigare än regler och förordningar.

Utveckling: Att ta emot hjälp ifrån andra. Det blir lätt en obalans i relationer, då tvåan tror sig bättre veta andras behov än personen själv. Att se sitt eget värde och möta sina egna behov samt ge sig själv utrymme för ensamhet – trots att detta kan skrämna.

3 Presteraren – innovatören

SJÄLVSÄKER/ KONKRET/ EFFEKTIV/ LÖSNINGSFOKUSERAD/ OKOMPLICERAD / DRIVANDE

Karaktärsdrag: Här har vi en person som vill andas framgång. De utstrålar en självsäkerhet och är skickliga på att anpassa sig till omgivningens koder, vilket gör dem sociala och trevliga. Dessa personligheter ser till att bli den bäste inom sitt område. Andraplatsen är ingenting för dem! Trean kan ha svårt att inse att hon duger alldeles av sig själv.

Från coachkorten: Här finns en lekfullhet och en positiv inställning om alltings möjlighet. De är uppklädda för "framgång". 3: or har lätt för att kommunicera sina idéer för andra och på så sätt skapa ett engagemang som skapar produktivitet! Deras höga sociala begåvning gör att de med lätthet finner ett sätt att nå sina åhörare. Deras önskan om att ligga i världsklass, gör att de kan "gena i kurvorna" eller undanhålla fakta för att framstå i en bättre dager. När 3: or lär sig att hålla tillbaka sin impuls att vara "självpromotande" och tävlingsinriktad, kommer medmänniskorna att tycka om dem till och med ännu bättre!

Motivation: Att ha framgång, och därigenom också bekräftelse ifrån andra.

Konfliktbeteende: Följer reglerna för att plocka poäng men tar genvägar om det är fördelaktigt. Kan ha fullt upp med att komma vidare och låter därmed konflikter förbli olösta. Även vid konflikter är det action som gäller och man fokuserar på tid, mål och aktivitet, och utelämnar känslornas betydelse.

Värderingar: Gör alltid ditt bästa, och var i rörelse!

Utveckling: Att lyfta fram andra istället för att själv vilja stå överst på prispallen. Börja intresserade dig av andra människor – ställ frågor, lyssna. Be om hjälp och råd och se vad som händer både med dig själv och med din omgivning.

4 Den kreativa – individualisten

DJUPSINNIG/ INTENSIV/ KREATIV/ HÖG NÄRVARO/ PERSONLIG / PÅHITTIG ESTET

Karaktärsdrag: Hos dessa personligheter finns ett rikt känsloliv som också kommer till uttryck. De är känsliga och kan ibland uppfattas som reserverade. I självvalda möten är fyrorna ärliga och inkännande gentemot en människa. Medan i andra sammanhang kan fyrorna uppfattas som självupptagna. De lever i dåtid, och har lätt för att drömma sig bort från nuet.

Från coachkorten: Dessa personer uppskattar att vi är äkta och i mötet med människor har intensiva känslor ett självklart utrymme. 4: ors styrka ligger i att verkligen kunna kommunicera på djupet. De räds aldrig ämnen/känslor som andra önskar undvika, tvärtom. Det är just här de intressanta samtalen i livet får liv. Deras förmåga att "bära" andras känslor, gör dem till populära samtalspartners. Genom sin konstnärlighet kan känslorna kommuniceras såväl i det privata som i det offentligt "rummet". När 4: or lär sig hantera sitt känsloreglage, kan en jämställd tillhörighet till andra människor skapas, där vi delar både det som är unikt och det gemensamma.

Motivation: Att få vara kreativ och därigenom kunna uttrycka sin person.

Konfliktbeteende: De hjälper folk att plocka fram sina känslor. De vågar vara både i sina egna och andras känslor. Dessa personer tar sig tid för att klara ut känslomässig turbulens och reagerar när värderingar ignoreras.

Värderingar: Att vara sann är det viktigaste i mötet med en annan människa.

Utveckling: Här handlar det om att släppa in människor, så att de kan ta emot den kärlek och omsorg som andra personer verkligen vill ge dem. Dessa personligheter mår bra av rutiner, även om de själva kan anse att just rutiner gör dem mindre "speciella".

5 Specialisten - utforskaren

RESPEKTFULL/ UPPMÄRKSAM/ KUNNIG/ FINURLIG/ TÄNKVÄRD / PÅLÄST

Karaktärsdrag: Är teoretikern i stora mått och tänkandet är logisk och exakt. För att kunna tänka klart, behövs tid och gärna i ensamhet. Tänker innovativt och det blir mycket positivt när det kommer omvärlden till gagn. Kan uppfattas som förtegrna och kan bli alltför bekväma i sin ensamhet. Omgivningen kan då uppfatta att de separerar sig från dem.

Från coachkorten: Här finns en nyfikenhet och inställningen till livet är, att det är genom kunskap som en livsförståelse kan skapas. 5: or fördjupar sig gärna inom ett specifikt ämne som de blir experter på. Med hjälp av sin intuition tänker de okonventionellt och lite vågat. Vilket gör att de ofta kommer på helt nya lösningar på ett problem, som de med hjälp av teorin sedan kan prova. De kan dock bli alltför fixerade vid sina egna tankar och idéer. När 5: or lär sig involvera andra människor i sina tankar/ problem kan styrkorna tillämpas mer konstruktivt.

Motivation: Att förstå det som händer och att "äga" kunskapen.

Konfliktbeteende: De ser till att principerna är förnuftiga. De skiljer på sak och person och är rationella, men kan samtidigt bli okänsliga och sårta människor, om bara det rationella får råda. Kan dra sig tillbaka och åsidosätter på så sätt sina egna känslor.

Värderingar: Man måste förstå och därmed vara kompetent.

Utveckling: Att koppla in känslorna till det som händer. Det är känslorna som gör människor mänskliga, och på så sätt kan femmorna känna samhörighet och bryta sig loss från avskildheten. Att bara följa med strömmen är också en färdighet att träna på. Dela med dig av din kunskap, kanske sitter du på en idé som kan ge dig ett Nobelpris!

6 Den lojale skeptikern

GEMYTLIG/ KVICK/ IRONISK/ IFRÅGASÄTTANDE/ KOMPLEX / SKOJFRISK

Karaktärsdrag: Här finner ni en personlighet som känns väldigt tillförlitlig och som är en pålitlig samarbetspartner. Det är en person som ser likvärdigt på människors värde, ingen är bättre eller sämre. De uppfattas ofta som kloka, sociala, skämtsamma och vänliga, och har en förmåga till att lyssna till det som inte sägs. Att ständigt ha fokus på det som kan gå gale gör att ängslan kan ta för stort utrymme i personens liv. Det finns också en trotsighet och rebellisk sida.

Från coachkorten: Dessa personer är lojala mot andra människor och är osjälviska och gör det som är bäst för gruppen. 6:or är generösa människor som ställer upp i vått och torrt och har därför lätt för att bli uppskattade både som vänner och som kollegor. De har ofta en harmonisk inverkan på sin omgivning och anses som charmiga. De är goda lyssnare som kan ställa många frågor för att verkligen förstå. De kan bli lite tråkiga av sig och envisa och blir då

inte särskilt flexibla. När 6:or förstår att inte låta sig utnyttjas av själviska personer, utan att också själv låta sig inta en självklar plats – kan mycket stress frigöras.

Motivation: Att uppnå säkerhet samt att ha någonting att tro på.

Konfliktbeteende: Dessa personer letar efter motivet bakom konflikten. De är rättvisa, och tycker att rättvisa är en viktig aspekt vid konflikter. De är måna om slutresultatet. "Folk vet var de har oss" eftersom de snarare reagerar spontant i konfliktsituationer.

Värderingar: Inget kan tas för givet. Det handlar om att göra rätt sak, på rätt sätt, i rättan tid.

Utveckling: Att göra istället för att enbart tänka – risken finns att du blir som storken som enbart står och väntar på nästa steg. En utmaning är att tro på sig själv och att tro att det blir bra. Gläds åt dina framgångar. Och vet du vad, modet finns där hos dig!

7 Entusiasten -entreprenören

LÄTTSAM/ LIVLIG/ FLEXIBEL/ HÄNGIVEN/ SNABB / CHARMIG

Karaktärsdrag: Dessa personligheter är snabba i tanke och i ord och ett ledord är nyfikenhet. Dessa personligheter är självgående med siktet inriktat mot nya lärdomar. De producerar en hel del lycka både till sig själv och sin omgivning. Sjuor är idealister vilket innebär att det sjuorna gör måste ha en mening. Det är kortdistanslöpare, vilket innebär att otåligheten kommer snabbt då resultat uteblir eller när möten är för långsamma.

Från coachkorten: De har ett rikt inre liv med mycket fantasi och mental styrka. Här finns såväl en mer tankfull sida som en mer utåtriktad sida. 7: or är ständigt på jakt efter mer kunskap, som kan ge fler insikter. De letar efter intressanta infallsvinklar genom att de plockar och sorterar från olika discipliner där en korsbefruktning kan äga rum. Den riktiga styrkan infinner sig är tankar blir till handling/ projekt. Annars finns en risk att flexibiliteten och spontaniteten drar iväg - oupphörligt! När 7: or inser att den så viktiga självständigheten även kan rymmas inom en grupp, kan den starka frihetslängtan få en svagare framtoning.

Motivation: De stimuleras lätt inför nya idéer och är upplevelseorienterade. Alltför mycket rutiner och ramar gör att motivationen dalar.

Konfliktbeteende: Fokuserar och framhäver det positiva. De peppar andra och tar bort dysterhet. De förenklar problem och upplevs som naiva. De vill snabbt ha en lösning och tappar bort känslornas inblandning i konflikten.

Värderingar: Det är vägen mot målet som är det viktiga, att livet har ett flöde av händelser som i sin tur ger erfarenheter.

Utveckling: Att följa upp saker som har påbörjats, i alla fall om syftet är gott. Att skapa med händerna hjälper sjuan att leva i nuet. Att sjuan ständigt gör upp planer håller henne ifrån verkligheten och nuet – så för också in ett planlöst liv!

8 Utmanaren – beskyddaren

UPPRIKTIG/ DIREKT/ HANDLINGSORIENTERAD/ LÄTTSAM/ TROVÄRDIG / EN KÄMPE

Karaktärsdrag: Åttor är personligheter som är ärliga, direkta och som tar ansvar. Eftersom ansvar förutsätter att man har information, håller de sig informerade, vilket gör att de har kontroll. De ogillar starkt att inte veta. Detta är passionerade människor med mycket energi som både hörs och känns! De är omhändertagande, framförallt gentemot de som anses vara "svaga". För åttor är deras vrede en källa till energi, som enligt dem själva "piggar upp" medan för omgivningen kan den te sig skrämmande.

Från coachkorten: Det finns mycket styrka hos dessa personer och stor generositet för att hjälpa andra. De vågar agera när andra människor backar. 8: or har ett självförtroende som lyser om dem! Detta är inte personer som ger upp i första taget, så de kan vara både sega och envisa. De dras till situationer där de kan få ta ansvar – och intar ofta en ansvarsfull roll i grupper. De kan dock bli otåliga, och skarpa när saker inte händer i den takt som de själva önskar. När 8: or inser att de kan behöva balansera mellan det egna jaget och vad medmänniskorna runt omkring dem kan/ har förmåga till – kan konfrontation gå över till en storsinnet.

Motivation: Att gå ifrån ord till handling på snabbast möjliga tid!

Konfliktbeteende: Dessa personligheter är tydliga och snabba och de visar känslor. "Allt" kommer ut och det kan bli en nystart. Dessa personer tar ofta kommandot och är orädda för konflikter. De vill ha andras reaktion och kan därför utmana och därmed uppfattas som skrämmande.

Värderingar: Det är betydelsefullt att dessa personer vet vart Du står någonstans, dvs. vad grundar sig dina handlingar på?

Utveckling: Lyssna och ge plats åt andra och låta medmänniskorna lösa saker på sitt sätt utan din inblandning. Åttor behöver också träna på att ta ansvar för sina reaktioner och sina egna beslut utan att skylla ifrån sig. Dela med dig av dina känslor och ta emot det stöd som omvärlden visar dig.

9 Fredsmäklaren – diplomaten

STÖDJANDE/ BEKRÄFTANDE/ LUGNANDE / VÄNLIG/ GOD LYSSNARE/ PÅLITLIG

Karaktärsdrag: Dessa personligheter är förlåtande, vänliga och sprider trivsel runt omkring sig. De har en enastående förmåga att lyssna in och respektera andra människors åsikter och agerande. Niorna ser myntets båda sidor. Den annars så fredsamma nian kan bli vred när hon känner sig tvingad till att göra saker, vilket resulterar i att hon helt enkelt struntar i att göra det. Dessa personligheter behöver ha struktur och rutiner, de vill ha hållpunkter att utgå ifrån -vilket de ofta behöver få hjälp med ifrån sin omgivning.

Från coachkorten: I mötet med andra människor handlar det om humanism och beakta livets okränkbarhet. Dessa personer väntar sig inget i gengäld, utan tycker om att hjälpa dem som behöver deras stöd. 9: or tror människor om gott till dess att motsatsen har bevisats – och de ger människor många chanser att göra sunda val i livet. De har ett stort lugn att verkligen lyssna på andra människors berättelser. De kan i värsta fall tolkas som eftergiven, att alltid vara andra till lags. När 9: or är lite för snälla och alltid ställer upp för alla andra, kan de bli disträ och lite molokna. De behöver känna att de har ett eget värde. Så visa vem du verkligen är och tillgodose dina egna behov! Det väcker respekt från andra.

Motivation: Att skapa harmoni i omgivningen, ja varför inte i hela världen!

Konfliktbeteende: Överbelastade av både egna och andras behov. Medlar och försöker få parter att enas. Bortser ifrån problem och slätar över. De tillför flera perspektiv och lyfter diskussionen.

Värderingar: Att allas röster är lika betydelsefulla. Dessa personer tar parti för att alla skall få sitt utrymme.

Utveckling: Att ta ansvar, då dessa personer har lätt för att bli alltför anpassningsbara och följa med strömmen istället för att lyssna på sig själva. Att tvinga sig till handling tillför också energi som nian kan behöva, då soffans dragningskraft kan bli alltför lockande. Se ditt eget värde!

Vill du veta mer? Få coaching? Kontakta mig tfn 070 290 66 85 eller mail info@admeo.se

