

Een heldere gids in sterktes en zwaktes. Breng jezelf en anderen uit de rode zone en in de groene!

Om effectief en gelukkig te zijn, moeten we onze groene gedragingen maximaliseren en goede copingstrategieën hebben wanneer we onszelf in de rode zone bevinden.

DE RODE ZONE

1 Op je slechts, wie ben je?

De meesten van ons kunnen schakelen tussen een of twee van deze vier persoonlijkheden, afhankelijk van de situatie. Lees elk van hen met verschillende situaties in je gedachten.

2 En dan?

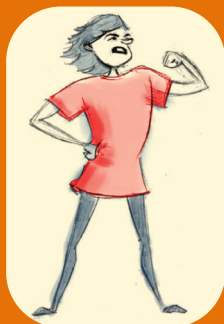
Als je 'vastzit' in een van deze gedragingen, zal dit een negatief impact hebben op je leven.

3 Terug naar 'groen'

Probeer deze strategieën. Als het echt moeilijk is om jezelf te beheersen, overweeg dan professionele ondersteuning te zoeken.

4 Hulp van anderen

Anderen kunnen deze tips gebruiken om te helpen als het familie, collega's of vrienden zijn die in de rode zone komen.



DWINGER

Anderen rond commanderen en de leiding nemen, zelfs als je weet dat het niet behulpzaam is! Wanneer je je zo voelt, merk je niet op wat andere mensen willen of nodig hebben. Jij bent het paard dat chaos veroorzaakt in de kudde!

IMPACT

Het probleem van zo zijn is dat je ofwel in ruzies belandt, of mensen om je heen voelen zich overweldigd, gekwetst of niet gerespecteerd.

JEZELF HELPEN

- Om schade aan relaties te voorkomen, probeer, wanneer je je op deze manier gedraagt, een uitdagende en leuke activiteit te vinden die geen andere mensen betreft. Wacht tot je weer in het groen bent voordat je weer bij je groep aansluit!

ANDEREN

Vermijd ruzie te maken met een *Dwinger* - probeer in plaats daarvan speels te zijn, uitdagingen aan te bieden, variatie en plezier. Verhoog het spel en wees blij als ze enigszins samenwerken. Zeuren werkt niet, ze zullen alleen maar respect voor je verliezen. Dwingers houden van succes en erkenning.



WEERSTANDER

Weerstand biedend, verveeld, lui, chagrijnig en niet meewerkend. Als je je zo voelt, denk je dat alle anderen dom zijn! Jij bent het paard dat weigert te bewegen, terwijl je nonchalant op een stukje gras kauwt.

IMPACT

Het zal moeilijk zijn om veel te bereiken als je vaak zo bent, en mensen kunnen er genoeg van krijgen - je zou uiteindelijk behoorlijk eenzaam kunnen worden.

JEZELF HELPEN

- Creëer een rationele reden om gemotiveerd te raken en stel beloningen voor jezelf in voor het behalen van behapbare doelen.
- Pak een moment om na te denken hoe je een belangrijke persoon in jouw leven zich gewaardeerd kunt laten voelen – het kan te makkelijk zijn om vast komen te zitten in het alleen aan je zelf denken.

ANDEREN

Je zult de neiging moeten weerstaan om op een *Weerstander* te zeuren, te klagen of te overreden. Motiveer met beloningen voor kleine prestaties, maar smeek niet. Verrassend en grappig zijn kan soms doordringen! Wees specifiek maar niet kritisch.



WEGLOPER

Onrustig, wiebelig, impulsief en verward. Je beweegt en praat snel, misschien nagelbijten, dingen of de draad kwijtraken. Je zou het geschrokken paard zijn dat rent voor het leven.

IMPACT

Dit is zo vermoeiend voor jou en je omgeving, maar de dramatiek kan behoorlijk verslavend zijn. Mensen willen je helpen, maar raken uiteindelijk uitgeput. In het ergste geval kun je in de vecht- of vluchtmodus komen.

JEZELF HELPEN

- Je moet dringend je voeten in beweging zetten in plaats van je mond! Springen, rennen, alles om de adrenaline te gebruiken.

ANDEREN

Ga niet mee in de drama! Blijf kalm en sturend. Help *Weglopers* in beweging te blijven en bezig te zijn met een duidelijke bestemming of op een herhalend patroon. Je zult merken wanneer ze kalmeren, omdat hun bewegingen minder schokkerig en meer ritmisch worden.



VERSTOPPER

Bezorgd, stil en geïsoleerd. Proberen te verdwijnen. Als een paard zou je degene zijn die stil aan de rand van de kudde staat.

IMPACT

Je zult niet de hulp krijgen die je nodig hebt omdat je zo goed bent in onzichtbaar zijn. Je kunt eenzaam worden en vastlopen, het gevoel hebben dat je niet vooruit kunt komen.

JEZELF HELPEN

- Je moet je terugtrekken van de druk die je voelt en stap voor stap opnieuw benaderen.
- Oefen erin om eerder op te merken wat er aan de hand is en goed voor je zelfvertrouwen te zorgen. Maar word geen vermijdingsverslaafde!

ANDEREN

Als je vriend volledig is afgesloten, is alles wat je kunt doen, hun gedrag weerspiegelen en wachten. Vragen stellen of troosten is te veel druk. Blijf in de buurt maar keer je af met een houding van ontspannen geduld - zelfs kijken naar een *Verstopper* kan te veel zijn. Als je de gedragingen ziet voordat ze volledig zijn afgesloten, kan een snelle glimlach of een zachte aanraking genoeg zijn om gerust te stellen. Moedig haalbare doelen aan.

DE GROENE ZONE

5 Op je best, wie ben je?

Het kan zijn dat je jezelf herkent in meer dan één groen gebied - dat is geweldig! Hoe meer groene persoonlijkheden je kunt aannemen, hoe beter! We zijn niet in steen gebeiteld - we zijn allemaal een werk in uitvoering.

6 Wat betekent dat?

Elke groene persoonlijkheid heeft bijbehorende krachten en uitdagingen. Hoe meer jij je kunt ontwikkelen, hoe evenwichtiger je zult zijn!

7 Ontwikkel jezelf

Het leven wordt zoveel makkelijker als we toegang hebben tot alle vier van deze positieve persoonlijkheden. Afhankelijk van je sterke punten, zijn hier enkele strategieën om je alle stijlen eigen te maken!

TheHorseCourse

Wij zijn leiders in gedragsinterventies. Wij bieden bewezen, impactvolle, door paarden ondersteunde programma's aan voor mensen die worstelen met geestelijke gezondheid en welzijn.

www.thehorsecourse.org

AANGEBODEN DOOR:



www.selahcoaching.nl 06 34 44 11 24



ONDERZOEKER

Lachen, de dwaas uithangen en de chaos leiden!

KRACHTEN

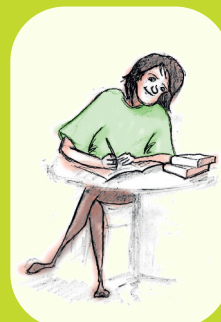
Je bent charismatisch, inventief en grappig, niet bang om fouten te maken en dat betekent dat je snel leert. Als je een paard was, zou je een circuspony

UITDAGINGEN

Je moet soms misschien een beetje temperen en letten op hoe je anderen beïnvloedt.

STRATEGIEËN

- ▶ Om je *Verbinder* naar voren te brengen, vertraag je jezelf, doe je minder en let je meer op. Kijk hoe mensen of huisdieren reageren en kijk of je ze kunt helpen zich ontspannen te voelen.
- ▶ Om een goede *Doener* te zijn, moet je je niet laten afleiden, zelfs niet door je eigen ideeën en hilariteit!
- ▶ Als de *Planner* in je nodig is, probeer dan eerst je lichaam moe te maken door bijvoorbeeld een stuk te rennen of lekker te dansen!



PLANNER

Diep in studie, planning of gedachten - taken afvinken, rapporten schrijven.

KRACHTEN

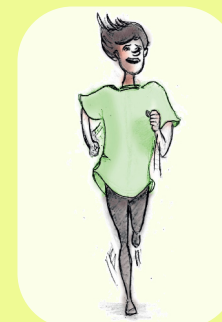
Je bent realistisch, analytisch en nauwgezet. Je kunt lange tijd geconcentreerd en productief zijn. Als je een paard was, zou je het ideale gezinspony zijn - veilig en verstandig.

UITDAGINGEN

Relaties kunnen lijden als je te veel betrokken raakt bij je taken.

STRATEGIEËN

- ▶ Om van versnelling te veranderen en een *Doener* te worden, zul je baat hebben bij een beloningssysteem. Stel doelen en trakteer jezelf!
- ▶ Je innerlijke *Verbinder* is er om ervoor te zorgen dat je niet eenzaam wordt. Je zult mensen boven taken, feiten, doelen en het gelijk hebben moeten stellen!
- ▶ Het lastige van het worden van de *Onderzoeker* is dat je fouten moet omarmen! De beloning is bewondering wanneer je 'the next big thing' bedenkt.



DOENER

Druk, druk, bezig met dingen gedaan krijgen - snel, in de flow.

KRACHTEN

Je richt je energiek op je doelen en krijgt veel gedaan. Als je een paard was, zou je uitblinken in lange afstand races.

UITDAGINGEN

Uitputting of burn-out is een risico voor jou. Denk eraan om te doseren en tijd voor jezelf te nemen. Koester wat rustigere vrienden om je hiermee te helpen.

STRATEGIEËN

- ▶ Je moet wat energie verbranden voordat je kunt settelen om de *Planner* te zijn. Houd sessies kort zodat je niet afgeleid raakt.
- ▶ Een meer inventieve benadering kan je een voorsprong geven. De verschuiving naar *Onderzoeker* draait allemaal om het proberen van nieuwe dingen en speels zijn. Vergeet het doel even.
- ▶ De *Verbinder* in jou zal je behoeden voor uitputting. Geef prioriteit aan 'quality time' - vertraag en voel de liefde.



VERBINDER

Gezellig samen met een huisdier, vriend, partner of familie.

KRACHTEN

Je bent zorgzaam, gevoelig en vriendelijk. Je dringt je meningen niet op aan anderen. Als je een paard was, zou je uitblinken in dressuur.

UITDAGINGEN

Het doen komt soms op de tweede plaats ten opzichte van dromen of veel over iets denken. Dominante mensen kunnen profiteren van je goede natuur.

STRATEGIEËN

- ▶ Het koesteren van je innerlijke *Onderzoeker* zal je het vertrouwen geven om goede grenzen te stellen. Begin iets nieuws met een vertrouwde groep.
- ▶ Als *Plannen* lastig is, houd je dan aan zeer korte checklists en hapklare brokken.
- ▶ Stel kleine haalbare doelen en vier elke kleine stap - je innerlijke *Doener* zal opbloeien.

DRAAI OM VOOR RODE ZONE