

CHRISTIAAN  
*coacht*

# Gedrag onder druk

Waarom mensen onder spanning  
anders reageren dan afgesproken



INZICHT | BEGRIP | SAMENWERKING

## Inhoud

1. Voorwoord .....	3
2. Waarom gedrag onder druk belangrijk is.....	4
3. Wat druk doet met je systeem.....	4
4. De drie eerste reflexen .....	5
Hoofd.....	5
Hart.....	5
Buik .....	5
Reactiepatronen .....	5
5. De stressladder .....	6
6. De negen patronen onder druk .....	7
Type 1 - De kritische verbeteraar .....	7
Type 2 - De betrokken helper .....	8
Type 3 - De resultaatgerichte doener.....	9
Type 4 - De sensitieve betekeniszoeker.....	10
Type 5 - De scherpe waarnemer .....	11
Type 6 - De alerte voorbereider.....	12
Type 7 - De snelle mogelijkhedenmaker .....	13
Type 8 - De krachtige beschermer.....	14
Type 9 - De rustige verbinder .....	15
7. Terug naar keuze.....	16
8. Zelfcheck gedrag onder druk .....	17
Verdiepende vragen.....	17
9. Afsluiting.....	18

# 1. Voorwoord

Dit basisboek is geschreven voor mensen die zichzelf beter willen begrijpen op het moment dat het spannend wordt. Niet wanneer alles rustig is, maar juist wanneer er druk ontstaat. In werk. In samenwerking. In leiderschap. In relaties. In keuzes die ertoe doen.

Want onder druk worden mensen zelden volkomen onvoorspelbaar. Meestal worden ze juist voorspelbaarder. Ze vallen terug op een bekende beweging: harder werken, pleasen, presteren, controleren, analyseren, twijfelen, versnellen, confronteren of dempen.

Die beweging is niet dom. Ze is ook niet slecht. Ze is een beschermingsstrategie. Ooit heeft die strategie waarschijnlijk geholpen. Alleen wordt bescherming onder druk vaak groter dan nodig. Dan helpt je patroon niet meer. Dan neemt het over.

Het Enneagram is in dit boek geen hokje en geen persoonlijkheidstest die jou vastzet. Het is een spiegel. Het laat zien waar jouw aandacht vanzelf naartoe gaat, wat je probeert veilig te stellen en welk gedrag zichtbaar wordt wanneer je keuzevrijheid afneemt.

Lees dit boek langzaam. Je hoeft niet alles te herkennen. Let vooral op drie dingen: waar je direct herkenning voelt, waar je weerstand voelt en waar je denkt: dit weet ik eigenlijk wel, maar ik leef er nog niet naar. Daar zit het werk.

## 2. Waarom gedrag onder druk belangrijk is

Veel mensen beoordelen zichzelf op hun intentie. Ze zeggen: "Ik bedoelde het goed." Dat kan waar zijn. Alleen werkt contact niet op intentie alleen. Onder druk telt ook het effect van je gedrag.

Je kunt veiligheid willen brengen en toch druk zetten. Je kunt verbinding zoeken en toch claimen. Je kunt kwaliteit bewaken en toch iemand klein maken. Je kunt rust willen houden en toch onduidelijk worden. Dat is precies waarom gedrag onder druk zo belangrijk is.

Niet je rustige gedrag bepaalt waar je vastloopt. Je stressgedrag doet dat. Daar ontstaan misverstanden, escalaties, afstand, gedoe en herhaling. Niet omdat mensen geen goede intentie hebben, maar omdat hun automatische strategie het stuur overneemt.

Dit boek helpt je drie lagen uit elkaar te halen:

- Gedrag: wat doe je zichtbaar onder druk?
- Bescherming: wat probeer je daarmee te voorkomen?
- Keuze: welke kleine beweging brengt je terug naar vrijheid?

De winst zit niet in jezelf eindeloos analyseren. De winst zit in eerder herkennen wat er gebeurt. Zodra je je patroon eerder ziet, ontstaat ruimte. En in die ruimte kun je iets anders doen.

## 3. Wat druk doet met je systeem

Druk vernauwt. Je ziet minder opties, je luistert minder breed en je reageert sneller vanuit oude reflexen. Je gaat doen wat je systeem kent. Vaak nog voordat je bewust hebt gekozen.

Dat zie je in drie richtingen:

Richting	Wat er gebeurt	Voorbeelden
Hoofd	Je probeert grip te krijgen via denken.	Analyseren, scenario's maken, plannen, verklaren, relativeren.
Hart	Je probeert grip te krijgen via verbinding of beeld.	Pleasen, presteren, vergelijken, bevestiging zoeken, aanpassen.
Buik	Je probeert grip te krijgen via instinct, grens of rust.	Controleren, corrigeren, confronteren, dempen, uitstellen.

Je eerste reflex is niet het hele verhaal. Daarna komt vaak een tweede beweging. Iemand die eerst denkt, kan daarna gaan doen. Iemand die eerst voelt, kan daarna gaan aanpassen. Iemand die eerst vanuit de buik reageert, kan daarna gaan verklaren of verdoven.

Daarom is het te simpel om alleen te vragen: "Wat is je type?" De betere vraag is: "Wat gebeurt er met jou als je systeem druk ervaart?"

## 4. De drie eerste reflexen

Binnen het Enneagram werken we met drie centra: hoofd, hart en buik. Dat zijn geen losse hokjes. Ze beschrijven waar je aandacht onder druk als eerste naartoe schiet.

### Hoofd

De hoofdtypen zijn type 5, 6 en 7. Zij zoeken houvast via denken, begrijpen, vooruitkijken, plannen, verklaren of opties maken. Onder spanning kan denken een manier worden om niet te hoeven voelen of nog niet te hoeven kiezen.

De kernvraag van het hoofd is: "Ben ik veilig genoeg om te bewegen?"

### Hart

De harttypen zijn type 2, 3 en 4. Zij zoeken houvast via verbinding, erkenning, identiteit, waarde en de vraag hoe ze worden gezien. Onder spanning kan afstemmen, presteren of vergelijken een manier worden om niet bij schaamte, gemis of onzekerheid te komen.

De kernvraag van het hart is: "Ben ik waardevol genoeg om verbonden te blijven?"

### Buik

De buiktypen zijn type 8, 9 en 1. Zij zoeken houvast via instinct, grenzen, autonomie, controle, rechtvaardigheid en rust. Onder spanning kan de buik verharden, verdoven of verkrampen.

De kernvraag van de buik is: "Heb ik genoeg plek, invloed en rust om mezelf te blijven?"

### Reactiepatronen

Een bruikbare manier om het praktisch te maken is kijken naar je eerste en tweede beweging. Je primaire reactie is je eerste automatische focus. Je secundaire reactie is wat je daarna inzet om controle, veiligheid of verbinding terug te krijgen.

Type	Primaire reactie	Secundaire reactie	Onder druk gaat de aandacht naar
8	Waarnemen / handelen	Waarnemen / handelen	Macht, grenzen, eerlijkheid, invloed.
9	Waarnemen / handelen	Voelen	Spanning, sfeer, verstoring, harmonie.
1	Waarnemen / handelen	Denken	Fouten, afwijkingen, normen, verbetering.
2	Voelen	Voelen	Behoeftte, nabijheid, waardering, hulp.
3	Voelen	Waarnemen / handelen	Succes, resultaat, beeld, effectiviteit.
4	Voelen	Denken	Gemis, betekenis, echtheid, identiteit.
5	Denken	Denken	Informatie, afstand, overzicht, autonomie.
6	Denken	Voelen	Risico, betrouwbaarheid, steun, zekerheid.
7	Denken	Waarnemen / handelen	Opties, vrijheid, plannen, ontsnapping aan zwaarte.

## 5. De stressladder

Je type blijft herkenbaar, maar je niveau verandert. Op goede momenten heb je keuze. Onder druk wordt je strategie sterker en minder vrij. In zware stress neemt je patroon het stuur over.

Niveau	Wat je merkt	Wat helpt
Ruimte	Je herkent spanning, maar je hoeft er niet direct naar te handelen. Je blijft bereikbaar voor jezelf en anderen.	Vertragen, eerlijk benoemen, grenzen helder houden, luisteren.
Coping	Je automatische strategie draait mee. Je functioneert nog, maar je verdedigt, versnelt, past aan, controleert, trekt terug of dempt zonder het goed door te hebben.	Eerste signalen serieus nemen. Eén kleine keuze maken in plaats van alles oplossen.
Stress	Je blik wordt smal. Feedback voelt sneller als aanval. Je herhaalt hetzelfde patroon, ook als je weet dat het niet helpt.	Stoppen, ontladen, herstellen, hulp of structuur organiseren. Eerst waarnemen, daarna pas verbeteren.

Het doel is niet dat je nooit meer in coping schiet. Dat is onrealistisch. Het doel is dat je het eerder herkent, sneller herstelt en minder schade maakt aan jezelf en je omgeving.

De belangrijkste zin in dit boek is daarom simpel: herstel begint niet met jezelf verbeteren. Herstel begint met waarnemen.

## 6. De negen patronen onder druk

De volgende hoofdstukken beschrijven de negen typen vanuit gedrag onder druk. Lees je eigen type het meest zorgvuldig. Lees daarnaast de types die je herkent in situaties waarin je stress hebt, samenwerkt of leidinggeeft.

Gebruik de tekst niet om jezelf of anderen vast te zetten. Gebruik hem om scherper te zien wat er gebeurt en welke kleine beweging terugbrengt naar keuze.

### Type 1 - De kritische verbeteraar

*Ik zoek rust door het goed te doen.*

#### **Kern onder druk**

Onder druk wordt je innerlijke norm luider. Je ziet sneller wat niet klopt, wat slordig is, wat beter moet of wat niet eerlijk voelt. Je probeert grip te krijgen door aan te scherpen, te corrigeren of het zelf goed te doen.

#### **Wat je laat zien**

Strakker worden, corrigeren, controleren, irritatie inslikken, fouten aanwijzen, weinig ruimte voelen voor rommel of half werk.

#### **Wat eronder zit**

De angst dat het fout gaat, dat jij tekortschiet of dat iets ontspoot omdat niemand verantwoordelijkheid neemt.

#### **Effect op anderen**

Anderen kunnen jouw kwaliteit ervaren als kritiek. Ze gaan zich verdedigen, pleasen of afhaken. Jij denkt dat je helpt door te verbeteren, maar het contact kan smaller worden.

#### **Terug naar keuze**

Maak eerst onderscheid tussen kwaliteit en kramp. Vraag: "Moet dit echt beter, of wil mijn systeem nu controle?" Stel daarna één vraag voordat je één verbetering geeft.

#### **Werkvragen**

- Waar wordt mijn innerlijke criticus harder dan nodig?
- Wanneer verlies ik contact terwijl ik inhoudelijk gelijk heb?
- Wat is hier goed genoeg?

## Type 2 - De betrokken helper

*Ik zoek verbinding door nodig te zijn.*

### **Kern onder druk**

Onder druk ga je meer afstemmen, helpen, regelen of emotioneel beschikbaar zijn. Je voelt snel wat de ander nodig heeft, maar je eigen behoefte verdwijnt naar achteren. Als waardering uitblijft, kan teleurstelling of verwijt ontstaan.

### **Wat je laat zien**

Te veel geven, hulp aanbieden zonder vraag, trekken aan contact, moeite met nee zeggen, gekwetst raken omdat jouw inzet niet gezien wordt.

### **Wat eronder zit**

De angst dat je niet belangrijk bent, niet gekozen wordt of verbinding verliest als je niets toevoegt.

### **Effect op anderen**

Anderen kunnen jouw hulp als druk ervaren. Ze kunnen gaan leunen, zich schuldig voelen of afstand nemen. Jij voelt dan juist bevestiging dat je harder moet werken voor contact.

### **Terug naar keuze**

Stop vóór je helpt. Vraag: "Is dit gevraagd, of neem ik iets over?" Benoem je eigen behoefte vroeg, niet pas wanneer je over je grens bent.

### **Werkvragen**

- Waar geef ik om niet te hoeven vragen?
- Welke waardering verwacht ik zonder die uit te spreken?
- Wat wil ik zelf, los van wat de ander nodig heeft?

## Type 3 - De resultaatgerichte doener

*Ik zoek waarde door resultaat te leveren.*

### **Kern onder druk**

Onder druk schakel je naar actie. Je maakt een plan, zet een sterke buitenkant neer en gaat leveren. Gevoel, twijfel en vermoeidheid verdwijnen naar de achtergrond omdat doen sneller voelt dan stilstaan.

### **Wat je laat zien**

Doorgaan op wilskracht, imago bewaken, efficiënt worden, minder voelen, sneller geïrriteerd raken door traagheid of onduidelijkheid.

### **Wat eronder zit**

De angst dat je waarde verliest als je faalt, niet presteert of niet competent overkomt.

### **Effect op anderen**

Anderen kunnen het gevoel krijgen dat alleen output telt. Ze delen minder kwetsbaarheid of gaan harder werken dan gezond is. Jij mist ondertussen informatie over wat er werkelijk speelt.

### **Terug naar keuze**

Vertraag vóór je naar oplossing schiet. Vraag: "Wat voel ik onder mijn plan?" Maak succes niet alleen meetbaar in resultaat, maar ook in eerlijkheid, rust en herstel.

### **Werkvragen**

- Waar bewijs ik mijn waarde via prestatie?
- Wat laat ik niet zien omdat het mijn sterke beeld verstoort?
- Wat wil ik als niemand kijkt?

## Type 4 - De sensitieve betekeniszoeker

*Ik zoek mezelf via echtheid en betekenis.*

### **Kern onder druk**

Onder druk wordt je aandacht getrokken naar gemis, verschil, diepte en wat niet klopt. Je kunt je terugtrekken, intens worden of bevestiging zoeken dat je echt gezien wordt.

### **Wat je laat zien**

Vergelijken, verlangen, stemming die de werkelijkheid kleurt, afstand nemen omdat je je niet begrepen voelt, veel betekenis geven aan zinnen of stiltes.

### **Wat eronder zit**

De angst dat je niet echt gezien wordt, niet gekozen bent of geen plek hebt zoals je werkelijk bent.

### **Effect op anderen**

Anderen kunnen onzeker worden: "Doe ik het ooit goed genoeg?" Daardoor gaan ze aanpassen of afstand nemen, terwijl jij juist echtheid zoekt.

### **Terug naar keuze**

Land eerst in wat er al is. Maak je gevoel concreet: één zin, één behoefte, één verzoek. Intensiteit is niet altijd hetzelfde als waarheid.

### **Werkvragen**

- Welk gemis krijgt te veel ruimte?
- Waar maak ik contact zwaarder omdat ik bang ben niet gezien te worden?
- Wat is nu al waar?

## Type 5 - De scherpe waarnemer

*Ik zoek veiligheid door te begrijpen en afstand te houden.*

### **Kern onder druk**

Onder druk trek je naar binnen. Je observeert, analyseert, verzamelt informatie en bewaakt energie. Je voelt vaak pas later wat iets met je deed.

### **Wat je laat zien**

Afstand maken, stil worden, contact uitstellen, meer willen begrijpen, agenda en energie strak bewaken, gevoelens rationeel benaderen.

### **Wat eronder zit**

De angst om overspoeld, leeggetrokken, afhankelijk of onbekwaam te worden.

### **Effect op anderen**

Anderen kunnen jouw afstand ervaren als onverschilligheid. Ze gaan harder duwen of vullen in wat jij voelt. Daardoor trek jij nog verder terug.

### **Terug naar keuze**

Deel eerder één kleine echte zin. Je hoeft niet alles te begrijpen voordat je meedoet. Doseer contact: kort en echt werkt beter dan lang en afwezig.

### **Werkvragen**

- Waar gebruik ik analyse om deelname uit te stellen?
- Wat voel ik, zonder verklaring erbij?
- Welke kleine stap kan ik zetten vóór alles helder is?

## Type 6 - De alerte voorbereider

*Ik zoek zekerheid door te checken wat veilig en betrouwbaar is.*

### **Kern onder druk**

Onder druk gaat je hoofd scenario's maken. Je checkt afspraken, intenties en risico's. Je zoekt houvast bij mensen, systemen of feiten. Soms test je betrouwbaarheid zonder dat expliciet te zeggen.

### **Wat je laat zien**

Twijfelen, vragen blijven stellen, ja-maar denken, bevestiging zoeken, wantrouwen, fel reageren op vaagheid of inconsistentie.

### **Wat eronder zit**

De angst dat je geen steun hebt, dat je iets over het hoofd ziet of dat mensen niet betrouwbaar blijken.

### **Effect op anderen**

Anderen kunnen zich gecontroleerd of gewantrouwd voelen. Ze geven kortere antwoorden of houden informatie achter, waardoor jouw onzekerheid juist groeit.

### **Terug naar keuze**

Scheid reëel signaal van herhaalde angst. Spreek spanning als feit uit: "Ik merk dat ik onrustig word omdat dit nog vaag is." Maak daarna één keuze met genoeg informatie, niet met volledige zekerheid.

### **Werkvragen**

- Welke zekerheid zoek ik die niemand volledig kan geven?
- Waar test ik in plaats van te vragen?
- Wat weet ik al wel?

## Type 7 - De snelle mogelijkhedenmaker

*Ik zoek vrijheid door opties en beweging.*

### **Kern onder druk**

Onder druk ga je vooruit. Je maakt plannen, opent opties, relateert en zoekt lucht. Zwaarte, beperking en pijn voelen snel als iets waar je uit moet bewegen.

### **Wat je laat zien**

Veel starten, weinig afronden, ongemak wegpraten, humor gebruiken, nieuwe plannen maken, ongeduldig worden bij vertraging of emotionele zwaarte.

### **Wat eronder zit**

De angst om vast te zitten in pijn, beperking, leegte of verlies van vrijheid.

### **Effect op anderen**

Anderen kunnen zich niet serieus genomen voelen als jij te snel naar licht, oplossingen of mogelijkheden beweegt. Diepte verdwijnt en problemen blijven liggen.

### **Terug naar keuze**

Blijf 90 seconden bij ongemak zonder het te herformuleren. Kies één optie en rond die af. Vrijheid wordt sterker wanneer je niet steeds hoeft te ontsnappen.

### **Werkvragen**

- Waar maak ik plannen om niet te hoeven voelen?
- Welke afspraak of keuze maak ik niet af?
- Wat gebeurt er als ik blijf bij één ding?

## Type 8 - De krachtige beschermer

*Ik zoek kracht door controle, directheid en onafhankelijkheid.*

### **Kern onder druk**

Onder druk ga je sterker sturen. Je scant op macht, eerlijkheid, grenzen en zwakte. Je spreekt directer, neemt controle en beschermt wat voor jou belangrijk is.

### **Wat je laat zien**

Korter worden, harder sturen, confronteren, druk zetten, weinig geduld met vaagheid, alles zelf dragen, kwetsbaarheid wegduwen.

### **Wat eronder zit**

De angst om afhankelijk, kwetsbaar, machteloos of gecontroleerd te worden.

### **Effect op anderen**

Anderen kunnen dichtklappen of informatie achterhouden. Jij krijgt dan minder echte tegenspraak, waardoor je denkt dat je nog steviger moet sturen.

### **Terug naar keuze**

Pauzeer vóór je ingrijpt. Vraag: "Wat gebeurt hier precies?" Deel één zin over wat je raakt vóór je kracht inzet. Directheid wordt betrouwbaarder als je ook checkt.

### **Werkvragen**

- Waar neem ik controle voordat ik voel wat me raakt?
- Wanneer wordt mijn directheid druk?
- Wat zou ik zeggen als ik mijn zachte laag niet hoefde te beschermen?

## Type 9 - De rustige verbinder

*Ik zoek rust door spanning te dempen en harmonie te bewaren.*

### **Kern onder druk**

Onder druk demp je. Je beweegt mee, stelt uit, houdt sfeer rustig of verdwijnt uit contact met je eigen mening. Van buiten lijkt het kalm. Van binnen kan weerstand of wrok groeien.

### **Wat je laat zien**

Uitstellen, vaag worden, "maakt mij niet uit" zeggen, verdoven, drukte zoeken rondom de kern, ja zeggen en nee doen.

### **Wat eronder zit**

De angst voor conflict, druk, verlies van verbinding of het gevoel dat jouw wil te veel is.

### **Effect op anderen**

Anderen weten niet waar je staat. Ze gaan duwen, trekken of overnemen. Daardoor voel jij meer druk en zak je nog verder terug.

### **Terug naar keuze**

Maak keuzes klein. Spreek dagelijks één voorkeur uit. Oefen mini-nee's: "nu even niet", "ik wil dit anders", "ik heb tijd nodig en kom erop terug." Rust wordt krachtiger wanneer jouw stem meedoet.

### **Werkvragen**

- Waar zeg ik niets om rust te bewaren?
- Welke keuze stel ik uit?
- Waar ontstaat wrok omdat ik mij niet uitspreek?

## 7. Terug naar keuze

Terug naar keuze klinkt groot, maar begint klein. Je hoeft jezelf niet ineens te veranderen. Je hoeft vooral eerder te merken dat je automatische bescherming aan het stuur zit.

Gebruik daarvoor dit eenvoudige vierstappenmodel.

Stap	Vraag	Waarom dit werkt
1. Stop	Wat gebeurt er nu in mij?	Je onderbreekt de automatische reactie.
2. Signaal	Waar merk ik druk in mijn lijf, hoofd of gedrag?	Je maakt het patroon concreet.
3. Bescherming	Wat probeer ik te voorkomen?	Je ziet de goede reden onder het gedrag.
4. Keuze	Wat is één kleinere, eerlijkere beweging?	Je hoeft niet alles op te lossen; je doet één ding anders.

Een kleinere beweging is vaak krachtiger dan een groot voornemen. Een Type 8 hoeft niet ineens zacht te worden; één checkvraag kan genoeg zijn. Een Type 3 hoeft niet ineens te stoppen met presteren; één eerlijke zin over vermoeidheid kan genoeg zijn. Een Type 9 hoeft niet ineens conflictvaardig te zijn; één voorkeur uitspreken kan genoeg zijn.

Onder druk moet je niet streven naar perfect gedrag. Dat wordt weer een nieuw patroon. Streef naar eerder herkennen, sneller herstellen en minder schade maken.

## 8. Zelfcheck gedrag onder druk

Kies één context: werk, relatie, gezin, vriendschap of leiderschap. Scoor de afgelopen twee weken. Gebruik 0, 1 of 2 punten.

0 = nauwelijks herkenbaar. 1 = soms herkenbaar. 2 = duidelijk herkenbaar.

1. Ik reageer sneller automatisch dan ik wil.
2. Ik herhaal een patroon waarvan ik weet dat het niet helpt.
3. Onder spanning wordt mijn blik smaller en mijn toon sterker, stiller of vager.
4. Ik heb achteraf regelmatig het gevoel: dit was niet wie ik wil zijn.
5. Ik herstel traag na spanning, conflict of kritiek.
6. Ik ga harder werken, helpen, denken, controleren, vermijden of versnellen.
7. Mijn gedrag onder druk heeft merkbare impact op anderen.
8. Feedback voelt sneller als aanval of onbegrip.
9. Ik vind het lastig om mijn echte behoefte eenvoudig uit te spreken.
10. Ik weet wat ik anders wil doen, maar in het moment lukt het niet.

Score	Betekenis	Volgende stap
0-5	Je hebt meestal voldoende ruimte. Je patroon is herkenbaar, maar neemt niet vaak het stuur over.	Onderzoek je eerste signalen. Daar zit je groeiruumte.
6-13	Je zit regelmatig in coping. Je functioneert, maar je automatische strategie bepaalt meer dan je denkt.	Kies één patroon en oefen één kleine nieuwe beweging voor 7 dagen.
14-20	Druk heeft veel invloed op je gedrag en herstel. Je systeem staat waarschijnlijk te lang te hoog aan.	Breng veiligheid, rust en duidelijke afspraken terug. Werk dit niet alleen cognitief uit; betrek lijf, gesprek en concrete begeleiding.

### Verdiepende vragen

- Welke situatie triggert mijn patroon het meest?
- Wat is mijn eerste signaal: lijf, gedachte, toon, gedrag of neiging?
- Wat probeer ik dan te beschermen?
- Wat is één zin die ik eerder kan uitspreken?
- Welke afspraak met mezelf of de ander helpt mij sneller herstellen?

## 9. Afsluiting

Gedrag onder druk is geen bewijs dat je fout bent. Het is informatie. Het laat zien waar je systeem bescherming zoekt. De vraag is niet of die bescherming ooit logisch was. De vraag is of hij nu nog vrij, volwassen en effectief is.

Als je eerlijk kijkt, weet je vaak al waar je patroon te duur wordt. Je merkt het aan terugkerende conflicten, uitputting, afstand, controle, bewijsdrang, pleasen, analyseren, twijfel, versnelling of verdoving.

Daar hoeft je jezelf niet voor af te branden. Maar je hoeft het ook niet langer mooier te maken dan het is. Wat je blijft herhalen, blijft kosten. Wat je gaat waarnemen, kan veranderen.

Gebruik dit basisboek als eerste spiegel. Niet om jezelf vast te zetten op een type, maar om de automatische beweging zichtbaar te maken. Vanaf daar begint het echte werk: niet beter voordoen, maar eerlijker worden. Niet harder je best doen, maar vrijer leren kiezen.

Wil je onderzoeken hoe dit bij jou, je leiderschap of je team werkt? Dan is een persoonlijk traject, teamtraject of Systeem- & Energiescan een logische volgende stap.

## **GEDRAG ONDER DRUK**

Je gedrag onder druk is geen bewijs dat je fout bent.  
Het is informatie.

Het laat zien waar je systeem bescherming zoekt,  
waar je keuzevrijheid verliest en welke kleine beweging  
jou terugbrengt naar rust, eerlijkheid en contact.

Gebruik dit basisboek als eerste spiegel.  
Wil je dit verdiepen in jezelf, je leiderschap of je team?  
Dan is een persoonlijk traject, teamtraject of  
Systeem- & Energiescan een logische volgende stap.

**[www.christiaancoacht.nl](http://www.christiaancoacht.nl)**

Het beste wat je kunt worden is jezelf.