

Connectie Onderzoek

MPA - Kernkwadranten

IEP Certificatietraining MPA 2008

Herma Heerink

Mei 2008

Inhoudsopgave	Pagina
1. Inleiding	2
2. Kernkwaliteit ↔ Metaprogramma's	2
3. Kernkwaliteit en de Valkuil ↔ Metaprogramma's	3
4. Kernkwaliteit en de Uitdaging ↔ Metaprogramma's	4
5. Kernkwaliteit en de Allergie ↔ Metaprogramma's	5
6. Kernkwadrant vanuit vier 4 hoeken bekeken ↔ Metaprogramma's	6
7. Versterking en hefboomwerking	7
8. Conclusies en toepassingen	8
9. Overzicht Metaprogramma's en Kernkwaliteiten	9

1. Inleiding

Voor de MPA Certificatietraining heb ik een connectieonderzoek uitgevoerd. Hierbij heb ik getracht overeenkomsten te vinden tussen de Metaprogramma's en de Kernkwadranten van Daniël Ofman.

2. Kernkwaliteiten ↔ Metaprogramma's

Kernkwaliteiten zijn eigenschappen die tot het wezen (de kern) van een persoon behoren; ze doortrekken de hele mens en stellen al zijn of haar minder in het oog springende eigenschappen in een bepaald licht. De kernkwaliteit 'kleurt' een mens; het is de specifieke sterkte waar we bij een persoon direct aan denken.

Voorbeelden van kernkwaliteiten zijn daadkracht, zorgzaamheid, zorgvuldigheid, ontvankelijkheid, ordelijkheid, invoelingsvermogen, etc.

Een kernkwaliteit is te herkennen aan een bijzondere vaardigheid van een persoon, waarover deze zelf zegt: 'Dat kan toch iedereen'.

Vaak klopt dat echter niet, niet iedereen beschikt over dezelfde (kern)kwaliteiten, wat heet, als je de achterliggende kernkwaliteit weg zou halen, zou je de persoon niet eens meer herkennen. Dat komt omdat die ene eigenschap (kernkwaliteit) alle andere, minder uitgesproken kwaliteiten doortrekt. Een kernkwaliteit is dan ook altijd potentieel aanwezig. Een kernkwaliteit kan niet naar believen aan- of uitgezet worden, een kernkwaliteit kan wel verborgen zijn. Soms ontdek je bijvoorbeeld dat een medewerker die binnen de organisatie een saaie indruk maakt, als hobby, in zijn vrije tijd toneel speelt.

Metaprogramma's zijn terugkerende patronen in iemands denken, voelen en handelen, die te onderkennen zijn bij het intern organiseren van onze ervaringen. Bij het organiseren van waarnemen, motiveren, opereren en beslissen zijn mensen geneigd om deze metaprogramma's steeds te herhalen. Metaprogramma's dienen ook als onze meest fundamentele 'filters' om naar de wereld te kijken. Ze beïnvloeden daarmee hoe ervaringen worden gepresenteerd, gesorteerd en benadrukt. Ze geven ook aan waar we onze aandacht plaatsen.

De uitspraak: 'Dat is nu typisch iets voor jou' of 'Dat is nou typisch iets voor mij', is een uitspraak die erop duidt dat (onbewust) een metaprogrammapatroon bij iemand wordt geregistreerd. Deze patronen activeren of blokkeren bepaalde vermogens.

Voorbeelden van (sets van) metaprogramma's zijn: proactief – reactief, naartoe – weg van, controle binnen zelf – controle buiten zelf, globaal – specifiek, concept – structuur – gebruik, samen – nabijheid – alleen. Binnen de MPA Mindsonar worden in totaal 13 sets metaprogramma's (met in totaal 32 items) onderscheiden.

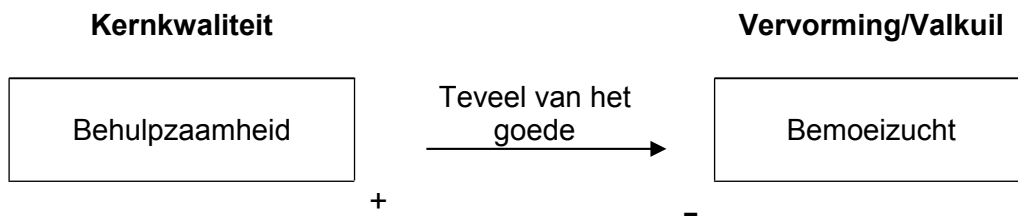
Het onderkennen van deze patronen is een eerste stap naar het ontdekken van metaprogramma's. Wanneer je metaprogramma's ontdekt verkrijg je de mogelijkheid hiermee te werken en nieuwe gedragspatronen bereikbaar te maken.

Een metaprogramma dat sterk aanwezig/ontwikkeld is binnen een persoon is gemakkelijk te herkennen omdat dit de wijze is waarop iemand denkt, voelt of handelt. Dit bepaalde gedragspatroon treedt gemakkelijk op de voorgrond en is (in bepaalde situaties) typerend voor het gedrag van de persoon. Programma's kunnen niet automatisch aan- en uitgeschakeld worden, ze zijn altijd aanwezig, je kunt ze wel versterken, verzwakken of verborgen houden.

In bepaalde situaties kan of zal een persoon die van nature eerder reactief gedrag vertoont, omdat de omstandigheden daarom vragen en hij/zij zich bewust is van nut en noodzaak van ander gedrag, meer pro-actief gedrag laten zien.

3. Kernkwaliteit en de Valkuil ↔ Metaprogramma's

Zoals er geen licht kan zijn zonder donker zo ook heeft iedere **Kernkwaliteit** een zon- en een schaduwkant. De schaduwkant wordt ook wel de vervorming genoemd. De vervorming is niet het tegenovergestelde van de kernkwaliteit, de vervorming is wat een kernkwaliteit wordt zodra deze te ver doorschiet. Zo kan een kernkwaliteit 'behulpzaamheid' doorschieten in te behulpzaam en daarmee 'bemoeizucht'. Dan wordt de kracht van iemand, het gouden midden al het ware, een zwakte.



In de volksmond heet dat dan 'teveel van het goede' en dat drukt het precies uit. Iemand die te zorgvuldig is, loopt het risico pietluttig te worden. Zo kan aanpassingsvermogen doorschieten en ervaren worden als wispelturig.

De vervorming van iemands kernkwaliteit vorm zijn 'valkuil'. De valkuil is datgene dat de betreffende persoon dikwijls als etiket opgeplakt krijgt. Dan wordt de persoon met de kwaliteit daadkracht verweten dat hij niet zo drammerig moet zijn. Of dat nu terecht is of niet, de valkuil hoort bij de kernkwaliteit. Ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Net zoals vanuit de kernkwaliteit de vervorming/valkuil te vinden is, kan ook vanuit de vervorming/valkuil naar de kernkwaliteit teruggegaan worden.

Van welke positieve kwaliteit is bijvoorbeeld roekeloosheid het teveel? Dat zou bijvoorbeeld moed kunnen zijn, maar er zijn meerdere mogelijkheden.

Als iemand zijn kernkwaliteit(en) niet kent, dan is één manier om die te ontdekken zich af te vragen wat hij nogal eens als verwijt te horen krijgt, in de zin van: 'Wees niet zo.....'.

Vervolgens onderzoekt hij van welke positieve kwaliteit dit een teveel is en dat brengt hem tot zijn kernkwaliteit.

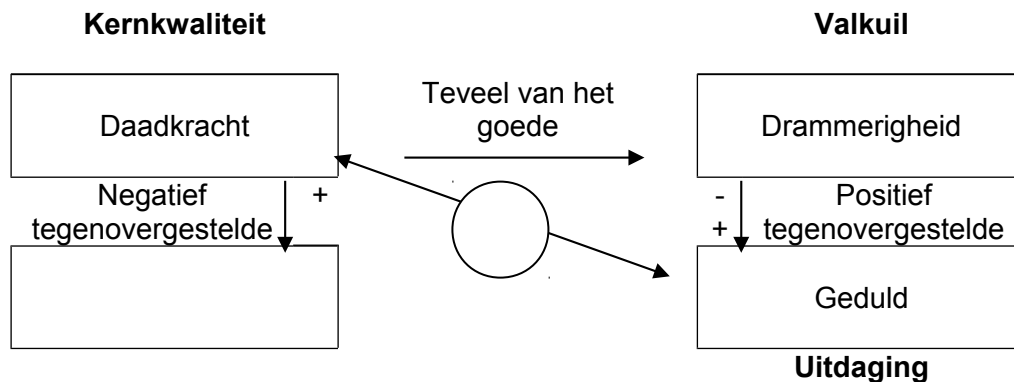
Van de verschillende **Metaprogramma's** zijn ook de 'valkuilen' te benoemen. We spreken bij de metaprogramma's van MPA Mindsonar dan van gedrag dat in extremo vertoond wordt. Elk metaprogramma heeft zijn eigen specifieke goede eigenschappen (kwaliteiten) maar kan, wanneer ze extreem aanwezig is en niet door een complementair metaprogramma wordt afgezwakt of omgebogen, contraproductief werken. Met andere woorden wanneer er in een (specifieke) situatie teveel van het goede van een metaprogramma aanwezig is, kan dit de gebruikelijke waardevolle eigenschappen van een metaprogramma afzwakken.

Voorbeelden van de te onderkennen gedrag van metaprogramma's dat in extremo, als 'te veel van het goede', vertoond wordt, zijn: proactief – onbezonnen of 'handelt als kip zonder kop', reactief – passief en/of besluiteloos, naartoe – 'blind' voor obstakels, handhaving – boycot veranderingen, specifiek – op alle slakken zout leggen, structuur – ziet essenties over het hoofd, alleen – einzelgänger.

4. Kernkwaliteit en de Uitdaging ↔ Metaprogramma's

Met de bijbehorende valkuil krijgt de persoon bij zijn **kernkwaliteit** ook zijn 'uitdaging'. De uitdaging is de positief tegenovergestelde kwaliteit van de valkuil.

De positief tegenovergestelde kwaliteit van drammerigheid is bijvoorbeeld zoets als geduld of terughoudendheid. Met andere woorden, bij de valkuil 'drammerigheid' hoort de uitdaging 'geduld'. Zoals in de figuur duidelijk wordt, zijn de kernkwaliteiten en de uitdaging elkaars aanvullende kwaliteiten.

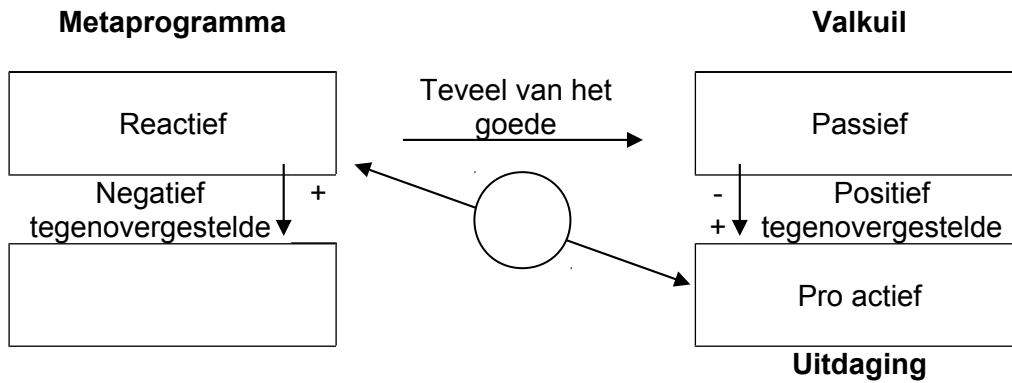


Waar het om gaat, is de balans te vinden tussen daadkracht en geduld. Wanneer deze balans te ver overhelt naar daadkracht, dan is de kans aanwezig dat deze daadkracht doorschiet in drammerigheid. Met andere woorden om te voorkomen dat men in zijn valkuil terecht komt, is het raadzaam om de uitdaging te ontwikkelen, balans aan te brengen. Dit betekent denken in termen van 'en-en', niet 'of-of'. De kunst is gelijktijdig zowel daadkrachtig als geduldig te zijn. Het gaat er niet om minder daadkrachtig te worden, omdat je anders het risico loopt te gaan drammen, het gaat om een combinatie van deze twee kwaliteiten, het gaat om geduldige daadkracht. Iemand die geduldig daadkrachtig is loopt geen risico meer dat hij gaat drammen; dat is een logisch gevolg van het feit dat beide kwaliteiten complementair zijn aan elkaar.

Vaak ligt de moeilijkheid in het feit, dat de betrokkene niet in staat is te zien hoe deze twee kwaliteiten samen kunnen gaan, dat wil zeggen voor hem of haar is het een kwestie van óf daadkracht óf geduld. Voor hem of haar zijn beide kwaliteiten eerder tegenstellingen dan aanvullingen.

Metaprogramma's zijn in de basis al als sets van twee of drie samengevoegd. Bij programma's die als sets van twee bij elkaar gevoegd zijn kun je deze zien als de twee zijdes van die ene medaille. Bij de programma's die als set van drie bij elkaar geplaatst zijn, zijn trends te onderkennen. Ze vormen als het ware (met een tussenstap) een lineair verband, waarin wordt aangegeven waar de aandacht ligt.

MPA gaat er vanuit dat elk metaprogramma in de basis waardevol is, maar dat door een combinatie van metaprogramma's of in een specifieke situatie het vertonen van gedrag van het andere uiteinde van een pool, de andere zijde van de medaille, of iets meer of minder van een bepaald uiterste, tot betere resultaten kan leiden. Ook hier gaat het om het vinden van de balans. Wat meer inzetten van het tegenovergestelde leidt dan tot betere resultaten of eenvoudiger tot resultaten. Uitgedrukt als ware het een kernkwadrant ontstaan dan bijvoorbeeld onderstaande beelden:

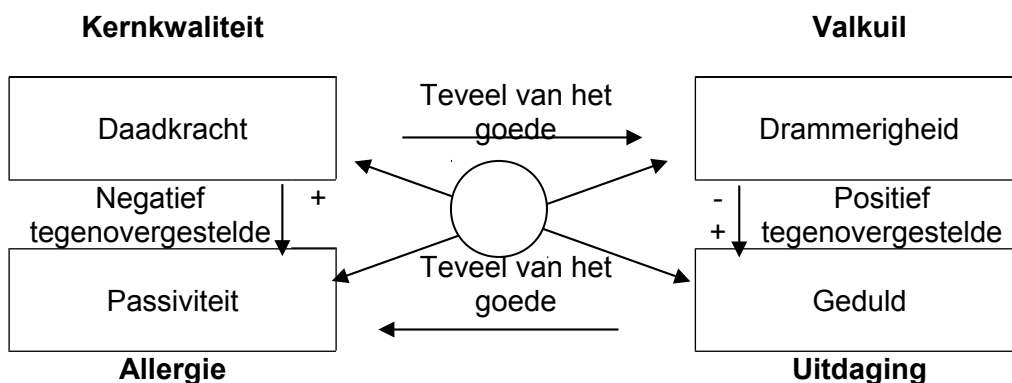


Net als bij kernkwaliteiten kan de moeilijkheid zitten in het feit, dat personen in een bepaalde context vaak een voorkeur hebben voor een bepaald metaprogramma en binnen deze context niet gemakkelijk onderkennen op welke wijze het tegenovergestelde metaprogramma met het voorkeursmetaprogramma samen kan gaan, of op welke wijze ze elkaar kunnen aanvullen of versterken.

Dat wil zeggen dat iemand met een duidelijke voorkeur voor het metaprogramma globaal, niet altijd onderkent dat meer betrekken van het metaprogramma specifiek een meerwaarde kan opleveren. Het kan voor personen een kwestie zijn van óf globaal óf specifiek. De metaprogramma's worden gezien als tegenstelling zonder de kracht van de aanvulling te erkennen.

5. Kernkwaliteit en de Allergie ↔ Metaprogramma's

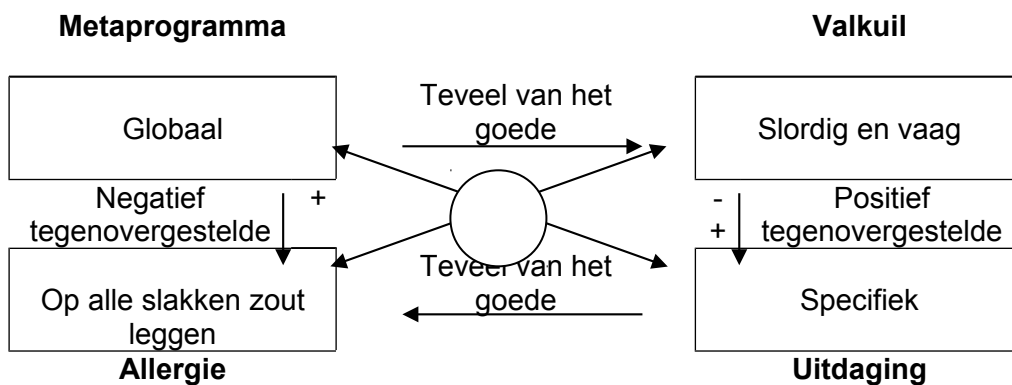
Zoals al eerder gezegd is uit iemands kernkwaliteit ook vaak af te leiden waar de potentiële conflicten met de omgeving te verwachten zijn. Conflicten hebben vaak te maken hebben met de uitdaging. Het probleem is dat de doorsnee mens allergisch is voor een teveel van zijn uitdaging. Vooral als hij die in een ander verpersoonlijkt vindt. Zo zal de daadkrachtige persoon de neiging hebben om heftig te reageren wanneer hij in een ander geconfronteerd wordt met passiviteit. Hij is allergisch voor passiviteit omdat passiviteit teveel van zijn uitdaging (geduld) is. Hij weet zich daar vaak geen raad mee. Hoe meer men in een ander met zijn eigen allergie geconfronteerd wordt, des te groter is de kans dat men in zijn valkuil terecht komt. De persoon met de kernkwaliteit 'daadkracht' loopt dan het risico nog harder te gaan drammen, terwijl hij de ander verwijt passief te zijn.



Met andere woorden: als men zijn allergie in een ander tegen komt, ligt de valkuil op de loer. Je kunt dus stellen dat wat iemand het meest kwetsbaar maakt niet zijn valkuil is, maar zijn allergie. Het is vooral de allergie die iemand in zijn valkuil drijft. Met het formuleren van de allergie is het kernkwadrant rond.

Met behulp van **metaprogramma's** kan eveneens onderkent worden in welke situaties en op basis van welke metaprogramma's potentiële conflicten met personen te verwachten zijn. Gemiddeld genomen is een mens niet gecharmeerd van het teveel van de andere kant van de medaille, een teveel van het tegenovergestelde uiteinde van de set van metaprogramma's. Een persoon met een overwegend reactief metaprogramma, gruwet naar verwachting van iemand anders die handelt als een 'kip zonder kop'. Bedenken dat pro actiever worden zijn goede kanten heeft en hem of haar in situaties zou kunnen helpen is al ingewikkeld genoeg. De overtreffende trap van de tegengestelde pool van 'set' metaprogramma's zal in een persoon met een reactief metaprogramma naar verwachting gemakkelijk passief gedrag op kunnen roepen.

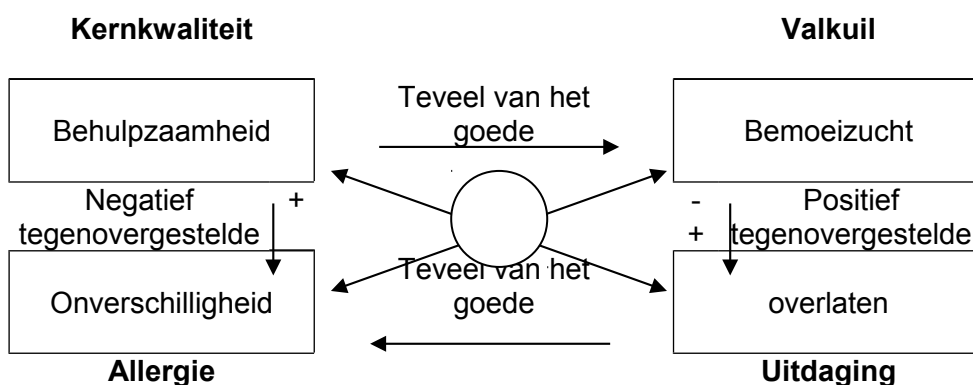
Uitgedrukt in de vorm van een kernkwadrant ontstaat dan bijv. onderstaand beeld:



6. Kernkwadrant vanuit de verschillende hoeken bekeken

Een kernkwadrant is vanuit alle vier de hoeken op te bouwen en op allerlei manieren te checken op de juistheid. De ingang via de kernkwaliteit is voor velen de moeilijkste. Dit heeft onder andere als reden dat het in onze cultuur ongebruikelijk is om iets positiefs over onszelf te zeggen. Kritiek uiten, zowel op anderen als op zichzelf, gaat menigeen gemakkelijker af. Vandaar dat de tweede ingang via de valkuil gemakkelijker is. Vanuit deze ingang kan het kernkwadrant afgemaakt worden.

Ook vanuit de derde ingang, via de uitdaging is het kwadrant verder op te bouwen. Welke kwaliteit vind je dat je goed zou kunnen gebruiken om een evenwichtiger en completer mens te worden? En ook deze ingang is voor menigeen niet gemakkelijk te vinden. Tenslotte biedt de ingang via de allergie de vierde en eenvoudigste mogelijkheid om een kernkwadrant uit te werken. De meesten hebben geen moeite om aan te geven waar ze (bij een ander) niet tegen kunnen.

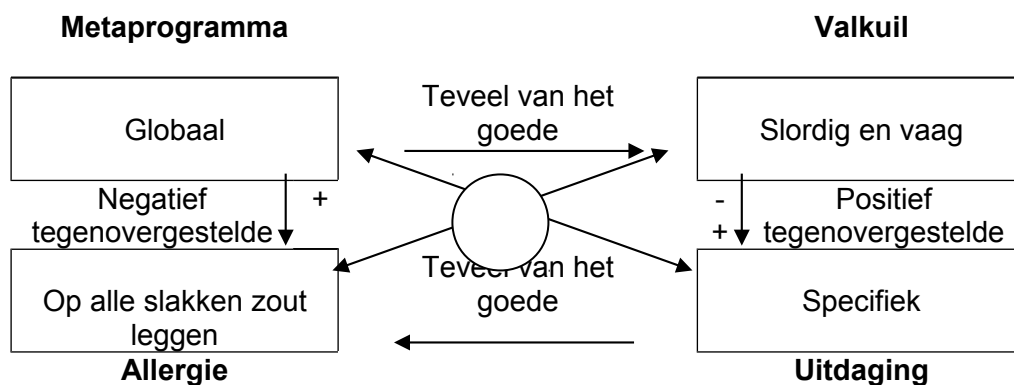


Bij de laatste in te vullen 'hoek' van het kwadrant is een dubbele controle op juistheid mogelijk, omdat die kwaliteit of vervorming vanuit drie richtingen moet kloppen. Zo moet 'onverschilligheid' zowel een teveel zijn van 'overlaten' als het (negatief) tegenovergestelde van 'behulpzaamheid' als ook nog het andere uiterste van 'bemoeizucht'.

Ten aanzien van **metaprogramma's** kan eenzelfde 'rond redenering' gemaakt worden. Het verschil met kernkwadranten is dat bij metaprogramma's niet uitgegaan wordt van een kernkwaliteit maar van voorkeursgedrag. In basis wordt van elk metaprogramma de positieve effecten onderkend. De 'rond redenering' kan echter heel goed gemaakt worden. Iedereen kan wel gedrag benoemen dat hem of haar door zijn omgeving wel eens (of regelmatig) voor de voeten gegooid wordt. Bijvoorbeeld dat hij of zij zich slordig of vaag gedraagt. Deze 'valkuil' kan een ingang vormen om een 'rond redenering' te volgen. In afgezwakte vorm wordt slordig en vaag, globaal.

Ook vanuit de derde ingang (uitdaging) kan een kwadrant van metaprogramma's onderkend worden. Welk metaprogramma dat je goed zou kunnen gebruiken vind je wanneer je constateert dat specifiek gedrag je uitdaging is? Precies (meer) globaal gedrag, dat kan je dan helpen. Net als bij het kernkwadrant van Ofman is ook deze ingang voor menig een niet gemakkelijk te vinden.

Wanneer we metaprogramma's proberen 'te vangen' conform het kernkwadrant van Ofman is ook voor de metaprogramma's de vierde ingang (allergie) een mogelijkheid. Zoals voor kernkwadranten geldt dat de allergie vaak redelijk eenvoudig te benoemen is omdat een kenmerk is dat we vooral bij anderen erg gemakkelijk herkennen en kunnen benoemen. 'Hij/zij ook altijd....', is vanuit metaprogramma's eveneens snel benoemd.



Bij de laatste in te vullen 'hoek' van het kwadrant is een dubbele controle op juistheid mogelijk, omdat die kwaliteit of vervorming vanuit drie richtingen moet kloppen. Zo moet 'op alle slakken zout leggen' zowel een teveel zijn van 'specifiek' als het (negatief) tegenovergestelde van 'globaal' als ook nog het andere uiterste van 'slordig en vaag'.

7. Versterking en hefboomwerking

Het **kernkwadrant** is niet alleen een hulpmiddel om kernkwaliteit en uitdaging bij jezelf en anderen te ontdekken. Het kernkwaliteit laat eveneens zien dat het wel eens zo zou kunnen zijn dat iemand het meest kan leren van dat type (qua kernkwadrant) mens waar hij het meeste hekel aan heeft (allergisch voor is). Anders gezegd: Waar men allergisch voor is bij een ander, is waarschijnlijk teveel van iets goeds, dat men bij zichzelf juist het meeste nodig heeft. Een persoon kan naar verwachting het meest over zichzelf leren van diegenen, waarmee hij het moeilijkst om kan gaan.

Het is voorstelbaar dat twee 'daadkrachtige types' het niet zonder meer gemakkelijk hebben met elkaar. Het risico is levensgroot aanwezig dat het uitdraait op een strijd tussen twee

'drammers' waarbij de sterkste wint. Het verschil in de confrontatie tussen soortgenoten en tegenpolen zit er vooral in dat het voor een daadkrachtig iemand wel lastig is om om te gaan met een soortgenoot. Hij heeft echter wel respect voor die ander.

Dit in tegenstelling tot de tegenpool. Als een 'daadkrachtig' iemand een 'geduldig' iemand tegenkomt zal hij daar al gauw het etiket passief op plakken en hem of haar daar vervolgens om minachten. Minachting is kenmerkend voor situaties waarin men geconfronteerd wordt met zijn allergie. Minachting hebben voor iemand maakt jezelf kwetsbaar omdat je, voor je 't weet, in je valkuil schiet en daardoor niet meer effectief bent.

Een soortgelijke conclusie gaat op ten aanzien van de **metaprogramma's**. Iemand die globaal denkt kan naar verwachting veel leren van diegene die op alle slakken zout legt. Dat wat een 'globaal denker' van de 'op alle slakken zout legger' leert maakt hem of haar meer compleet in zijn patronen van denken, voelen en handelen en in het intern organiseren van zijn of haar ervaringen.

Het is echter aannemelijk dat ook bij metaprogramma's een zelfde effect optreedt als het effect dat werd onderkend bij de confrontatie van soortgenoten en tegenpolen in het kernkwadrant van Ofman. De 'globale denker' zal van 'nature' eerder geneigd zijn het gedrag van een 'op alle slakken zout legger' af te wijzen en zich verder terug te trekken in denken en gedrag richting slorig en vaag, dan er de 'broodnodige' les uit te trekken. Werken met metaprogramma's kan hierin een positieve bijdrage leveren.

Daar waar twee gelijkgestemden qua metaprogramma's elkaar tegenkomen is het voorstelbaar dat ze elkaar (uitgaande van het voorkeursmetaprogramma globaal) versterken richting (ernstig) slordig en vaag. Hoewel het effect van hun denken en handelen daarmee naar verwachting minder effectief wordt zullen de gelijkgestemden in elk geval beiden begrip hebben voor het ontstane effect. Dit is tenslotte een gedragspatroon dat ze (hoewel ze het er mogelijk lastig mee hebben) beiden herkennen.

8. Conclusies en toepassing

Een metaprogramma kan je met een kernkwaliteit vergelijken. Zo vormt een set van metaprogramma's de zon- en een schaduwzijde van een kwaliteit. Om beter in balans te komen en te voorkomen dat men doorschiet naar de valkuil of het gedrag in extremo is het raadzaam om tevens een tegengesteld metaprogramma te ontwikkelen. Ofman noemt dat de uitdaging. Bij metaprogramma's zijn de tegengestelde programma's al naast elkaar geplaatst. De uitdaging van pro actief is dus reactief en vise versa.

De doorsnee mens is allergisch voor het teveel van zijn uitdaging, als hij die in een ander verpersoonlijkt vindt. Hij weet zich daar vaak geen raad mee. Hoe meer hij geconfronteerd wordt met een tegengesteld metaprogramma hoe groter de kans is dat hij te veel van zijn favoriete metaprogramma gaat inzetten en in zijn valkuil of gedrag in extremo terecht komt. Vanuit iemands metaprogramma's is vaak af te leiden waar de potentiële conflicten met de omgeving te verwachten zijn. Misverstanden in communicatie zijn vaak geworteld in verschillende criteria of metaprogramma's tussen mensen. De 'filters' waarmee geluisterd wordt zijn verschillend, je hoort niet wat de ander zegt, je begrijpt het niet of je ergert je.

Bij coaching kun je zowel de kernkwadranten van Ofman als de metaprofielanalyse gebruiken. Een kernkwadrant kunnen mensen zelf formuleren. Door eveneens een MPA te maken ontstaat een volledig beeld.

Juist omdat metaprofielen al in paren en stellen zijn geplaatst, bij een MPA in een profiel een groot aantal programma's naast elkaar worden gezet en in combinatie met elkaar worden bekeken, en er altijd vanuit wordt gegaan dat ze slechts voor een bepaalde context op deze manier gelden, kan met MPA veel genuanceerder gewerkt worden.

9. Overzicht metaprogramma's en kernkwaliteiten

Metaprogramma's vertaalt als kernkwaliteiten en valkuilen of gedrag in extremo

Metaprogramma	Gedrag in extremo	Kernkwaliteit	Valkuil
Pro - actief	Onbezonnen of handelt als 'kip zonder kop'	Daadkrachtig	Drammerigheid
Reactief	Passief en/of besluiteloos	Weloverwogen	Passief
Naartoe	'Blind' voor obstakels	Doelgericht	Fanatiek
Weg van	Ziet steeds 'nieuwe beren' op de weg	Probleem- oplossend	Angstig
Interne referentie	Gaat eigengereid haar gang	Zelfverzekerd	Arrogant
Externe referentie	Besluiteloos	Begripvol	Slap
Opties	Bang om te binden	Flexibel	Wispelturig, chaotisch
Procedure	Star vasthouden aan routines	Ordelijk	Star
Voldoet wel	Waait met alle winden mee	Optimistisch	Oppervlakkig
Voldoet niet	Het deugt nooit	Kritisch	Negatief
Interne controle	Middelpunt van alles	Verantwoordelijkheidsgevoel	Voerverantwoordelijk
Externe controle	Slachtoffer van alles	Bescheiden	Onzeker
Globaal	Slordig en vaag	Abstract kunnen denken	Vaag
Specifiek	Op alle slakken zout leggen	Oog voor details	Pietluttig
Handhaving	Boycot verandering	Rustig	Saai
Ontwikkeling	Gefixeerd op verbetering	Vernieuwend	Onrustig
Verandering	Geforceerde verandering	Trendgevoelig	Onrustig
Mensen	Relaties die nergens toe leiden	Aandachtig	Gefixeerd
Activiteiten	Druk zonder contact met anderen	Actie gericht	Overmoedig
Informatie	Wandelende database	Weet te onderscheiden	Detailistisch
Concept	Loopt vast zonder concept	Onderzoekend	Pietluttig
Structuur	Ziet essenties over het hoofd	Zoekt samenhang	Star
Gebruik	Geen oog voor ontbrekende gegevens	Praktisch	Kortzichtig
Samen	Onzelfstandig	Samenwerkend	Onzelfstandig
Nabijheid	Kan niet volledig delen of zelfstandig zijn	-	-
Alleen	Einzelgänger	Zelfstandig	Solist
Verleden	Zit gevangen in verleden	Lerend uit het verleden	Blijven hangen in verleden
Heden	Verleden en toekomst 'bestaan niet'	Er zijn	Vrijblijvend
Toekomst	Gevangen in utopieën	Visionair	Luchtkasteel bouwer
Visueel	Moeite met gesproken info of eigen gevoel	Beeldend	Blind starend
Auditief	Moeite met dingen overzien of eigen gevoel	Kan goed luisteren	Vult in
Kinesthetisch	Moeite opnemen beelden of gesproken informatie	Invoelend	Overgevoelig