



Kijk eens anders naar jezelf met je innerlijke familie



Op de volgende twee pagina's vind je een opsomming van een flink aantal eigenschappen in de onderverdeling masculien en feminien. Deze lijst is zeker niet volledig, maar geeft je wel goede richting. Staat er een eigenschap van jou niet bij en twijfel je waar deze onder valt, neem gerust contact met mij op.

Korte uitleg

Of je nu fysiek een man of vrouw bent, of genderneutraal, je beschikt over een hele set van beide eigenschappen. Dat je als -fysieke- man meer je masculiene eigenschappen toont en als vrouw meer de feminiene eigenschappen, komt door de manier waarop in de maatschappij een bepaald gedrag van jou gevraagd wordt. Je past je, geheel onbewust, aan de vraag aan.

Door je meer bewust te zijn van en ook aandacht te besteden aan zowel je masculiene als feminiene eigenschappen, merk je dat je in alle verschillende situaties waar je in terecht komt, op een jouw eigen en ook evenwichtige(re) manier kan reageren. Als in een dans schuif je de op dat moment meest geschikte eigenschap(en) naar voren.

In deze verdeling kan je nog twee lagen onderscheiden: aangeboren/aangeleerd en zonnig/schaduwrijk.

Aangeboren (jongen en meisje) en aangeleerd (man en vrouw)

Reeds bij je geboorte beschik je over een set van eigenschappen. Een gedeelte hiervan is al snel duidelijk, andere kwaliteiten staan wat op de achtergrond. Dit heeft alles te maken met wat er tijdens jouw opgroeien van jou wordt gevraagd en in welke situaties je terecht komt.

Terwijl je opgroeit, ontwikkel je de andere eigenschappen, waarbij je veel gebruik maakt van de input die je krijgt van je omgeving, denk hierbij aan je (pleeg)ouders, familieleden zoals opa's en oma's, ooms en tantes, maar ook leraren, docenten etc.

Het zijn deze volwassen eigenschappen, waaraan jij je hele leven kan blijven sleutelen, zodat je de aangeboren eigenschappen op een voor jou prettige manier in elke mogelijke situatie kan inzetten.

Zonnig en schaduwrijk

De tweede laag maakt een verdeling in prettig en minder prettig, wat ik zelf liever zonnig en schaduwrijk noem. De zonnige worden door je omgeving, en meestal ook door jezelf, als een stuk prettiger ervaren. Ik gebruik expres niet positief en negatief, omdat ook de schaduwrijke eigenschappen op zijn tijd nuttig ingezet kunnen worden. Bovendien is het psychologisch makkelijker om uit de schaduw naar voren te komen.

Inzicht in jezelf geeft evenwicht en overzicht. Wees je wel bewust van je blinde vlekken. Een goed gesprek met een coach helpt je ook deze te zien. Neem gerust contact met mij op voor een heldere kijk op al jouw zonnige én schaduwrijke eigenschappen.

Hartelijke groet, Nicole 🙋

Nicole Klip – Systemische Coaching
Ossenkamp 19
3829 GV Hooglanderveen

Mail nicole@nicoleklip.nl
Tel 0647 820 313
Site www.nicoleklip.nl

KvK 60404280
NL55 ASNB 0707 4785 96
BTW nummer NL001933021B28

Kijk eens anders naar jezelf met je innerlijke familie



Masculien – innerlijk jongetje en man

Aangeboren - je innerlijke jongetje - zonnig

Speels
Geen tijdsbesef
Impulsief
Snel
Enthousiast
Spontaan
Vernieuwend
Eigenzinnig
Blij met zichzelf
Onderzoekend

Optimistisch
Vrolijk
Beweeglijk
Initiatiefrijk
Stuiterbal
Actief
Leergierig
Origineel
Veerkrachtig
Creatief



Avontuurlijk
Stoer
Assertief
Competitief
Durfal
Uitdagend
Nieuwsgierig
Authentiek
Ondeugend
Inventief

Levenslustig
Puzzelaar
Vrijheid
Plezier
Gaat eigen gang
Humoristisch
Trots
Bengel
Vitaal

Aangeboren - schaduwrijk

Verongelikt
Saboteur
Dwars
Onrustig
Pesterig
Spijbelaar
Eigenwijs
Apathisch
Gefrustreerd

Recalcitrant
Brutaal
Ongeduldig
Roekeloos
Drammer
Egoïstisch
Sacherijnig
Lusteloos
Verveeld



Opschepper
Opstandig
Driftig
Grenzeloos
Vandal
Prinsjesgedrag
Mokkend
Hakken in het zand
Rebels

Verzet
Geïrriteerd
Irritant
Saai
Stout
Egocentrisch
Afgehaakt
Onverschillig
Moedeloos



Aangeleerd - je innerlijke man - zonnig

No-nonsense
Maakt af
Analytisch
Helder
Stellig
Doelgericht
Daadkrachtig

Recht voor z'n raap
Krachtig
Geordend
Lineair denkend
Duidelijk
Doorzetter
Rationeel



Weerbaar
Trots
Strijdvaardig
Oplossingsgericht
Logisch
Hands-on
Gedisciplineerd

Ambitieuw
Resultaatgericht
Besluitvaardig
Stelt grenzen
Heeft visie
Doortastend
Gezag / autoriteit

Aangeleerd - je innerlijke man - schaduwrijk

Over aanwezig

Perfectionistisch
Patser
Onbehouwen
Killer
Dictatoriaal
Verpletterend

Keihard
Gewiekst
Lomp
Zwart-witdenker
Grootspraak
Veroordelend

Meedogenloos
Fundamentalistisch
Rigide
Rechtlijnig
Megalomaan
Arrogant

Onvermurwbaar
Normatief
Stijfkoppig
Dogmatisch
Destructief
Afstandelijk, koud



Teruggetrokken / afwezig

Angsthaas
Lafaard

Held op sokken
Twijfelachtig

Pietlut
Denkfouten

Krachteloos
Slap

Kijk eens anders naar jezelf met je innerlijke familie



Feminien – innerlijk meisje en vrouw

Aangeboren - zonnig

Zacht	Ontspannen	Open	Toegankelijk
Onschuldig	Puur	Onbevangen	Gevoelig
Inlevend	Ontvankelijk	Trouw	Volgzaam
Kwetsbaar	Aanpassingsgericht	Invoegend	Dromend
Teer	Sfeergevoelig	Sensitief	Erbij willen horen
Gericht op 't kleine	Oprecht	Verbindend	Gericht op harmonie
Gericht op genieten	Flexibel	Trouw	Vervuld v. moment
Sterke voelsprietten	Zachtmoedig	Gevoelige snaar	Vertrouwend
Onvoorwaardelijk	Rooskleurig		



Aangeboren - schaduwrijk

Ultiem slachtoffer	Drama queen	Prinses op de erwt	Verwend nest
Overgevoelig	Naïef	Gespannen	Verkramp
Verlamd	Claimend	Hysterisch	Wantrouwend
Angstig	Jaloers	Verdrietig	Loeiende sirene
Afhankelijk	Vastklampend	Melodramatisch	Weerloos
Eenzaam	Wanhopig	Teruggetrokken	Alles komt binnen
Hulpeloos	Gevoelloos	Onzeker	Teleurgesteld



Aangeleerd - zonnig

Toetst werkelijkheid	Verzorgend	Wijs	Accepterend
Intuïtief	Meditatie	Circulair denkend	Cyclisch
Ziet samenhang	Reflecterend	Procesgericht	Weet wat nodig is
Praktisch	Reëel	Vruchtbaar	Grondig
Onthecht	Zeker	Geduldig	Rustig
Voedend	Gebruikt lichaam	Troostend	Biedt veiligheid
Thuishaven	Eigenwaarde contact	Goed in loslaten	Verwerkt ervaringen



Aangeleerd - schaduwrijk

Over aanwezig

Zwaarmoedig	Moerassig	Verstikkend	Passief
Verslaafd	Bitter	Verzuurd	Vastzittend
Haatdragend	Deprimerend	Obsessief	Wraakzuchtig
Vervormd	Bemoeizuchtig	Overbezorgd	



Teruggetrokken / afwezig

Onvermogen	Onwetend	Verdringing	Ontkenning
Verwaarlozend	Negeren	Ondervoed	Uitgehoid
Waarde(n)loos	Lage dunk	Bescheiden	Onderwaarderend