



Test je voorkeurszintuig (re-presentatie voorkeur)

Plaats voor elk van de volgende beweringen een cijfer bij elke zin. (Gebruik elk cijfer slechts 1x)
Gebruik het volgende systeem om je voorkeur aan te geven:

- 4 Komt het dichtst bij een beschrijving van jezelf
- 3 De volgende beste beschrijving
- 2 De daaropvolgende beschrijving
- 1 De minst passende beschrijving

1. Ik neem belangrijke beslissingen op basis van:

- intuïtieve gevoelens
- wat het beste klinkt
- wat er voor mij het beste uitziet
- exact onderzoek en studie van het onderwerp

2. Tijdens een discussie word ik waarschijnlijk het meest beïnvloed door:

- de toon van iemands stem
- of ik zijn redenering wel of niet kan inzien
- de logica van zijn redenering
- of ik al dan niet begrip heb voor zijn ware gevoelens

3. Ik communiceer mijn gevoelens en gedachten het beste door:

- de wijze waarop ik mij kleed en eruit zie
- de gevoelens die ik met anderen deel
- de woorden die ik kies
- de toon van mijn stem

4. De dingen die mij het gemakkelijkst afgaan zijn:

- het ideale geluidsvolume en de beste afstemming op een stereosysteem te vinden
- het intellectueel gezien meest relevante punt in verband met een interessant onderwerp te selecteren
- het meest comfortabele meubilair te selecteren
- rijke, aantrekkelijke kleurencombinaties te kiezen

5. De volgende stelling is op mij van toepassing:

- ik ben erg gevoelig voor de geluiden in mijn omgeving
- ik ben erg goed in het begrijpen van nieuwe feiten en gegevens
- ik ben erg gevoelig voor de manier waarop nieuwe kleding zit
- ik reageer sterk op kleuren en hoe een nieuwe kamer eruit ziet

SCOREN - VAN VOORKEUR IN REPRESENTATIESYSTEEM

Stap één

Kopieer je antwoorden van de test op de onderstaande lijnen:

- | | | | | | |
|---|----------|---|----------|---|----------|
| 1 | K | 2 | At | 3 | V |
| | At | | V | | K |
| | V | | Ad | | Ad |
| | Ad | | K | |At |
| 4 | At | 5 | At | | |
| | Ad | | Ad | | |
| | K | | K | | |
| | V | | V | | |

Stap twee

Tel de cijfers, die bij iedere letter horen, bij elkaar op.

Voor elke letter worden 5 cijfers ingevuld.

	V	At	K	Ad
1				
2				
3				
4				
5				
Totaal	V:	At:	K:	Ad:

Stap drie

Door vergelijking van de totale scores wordt de verhoudingsgewijze voorkeur voor elk van de vier genoemde representatiesystemen verkregen.

Verklaring van de letters:

V staat voor visueel

deze mensen worden vooral getriggerd wanneer ze iets **zien** of ergens **een visuele voorstelling** van maken

At staat voor auditief tonaal

deze mensen worden vooral getriggerd wanneer ze iets **horen**

Ad staat voor auditief digitaal

deze mensen worden vooral getriggerd door feiten en de overweging die ze maken met het verstand

K staat voor kinestetisch

deze mensen worden vooral getriggerd door hoe iets fysiek of gevoelsmatig voelt

Waarom is het handig om te weten wat je voorkeurszintuig is?

Prikkels komen binnen via de zintuigen en creëren je beleving. Als je je eigen voorkeurszintuig kent dan kun je je ervaring vergroten en temperen wanneer jij dat wilt.

Visueel

Visuele prikkels kunnen *nog* harder binnenkomen als je visueel bent ingesteld. Doe af en toe je ogen dicht voor een minuut. Onderzoek of je sommige dingen op een niet-visuele manier kan doen. Bv. meer bellen ipv appen.

Auditief

Als je voorkeurszintuig horen is, dan kun je erg gevoelig zijn voor geluid. Bescherm jezelf op gezette tijden tegen geluid (bv met een noise canceling koptelefoon). Telefoon eens met je andere oor. De kans is groot dat je ook een voorkeursoor hebt. Als je belt met je andere oor kun je makkelijker gecentreerd bij jezelf blijven. Vind je beeldbellen vermoeiend? Logisch, je bent auditief ingesteld!

Kinesthetisch

Als je kinesthetisch bent ingesteld dan kun je jezelf heel wat prikkels besparen door comfortabele kleding te dragen zoals katoen of pure wol. Creer een rustige omgeving. Gun jezelf om dingen te doen waarbij je je lekker voelt (bv. in de tuin werken).

Auditief digitaal

Ben je vooral auditief digitaal ingesteld dan herinner je dingen vooral door bepaalde stappen, procedures of volgordes. Je denkt veel en je hebt waarschijnlijk ook eigenschappen van de andere representatiesystemen. Zorg voor een goed extern geheugen (een agenda, e-mail of ander systeem) waar je alles in op kunt schrijven, zodat je hoofd ook wat rust krijgt.

Bovengenoemde tips van een ander voorkeurssysteem dan de jouwe kunnen je ook helpen. Het is niet voorbehouden aan een manier van waarnemen. Daarbij gebruiken wij al onze zintuigen indien mogelijk. Door hersenletsel kunnen sommige zintuigen beschadigd geraakt zijn.

Waarom is het handig om het voorkeurszintuig van een ander te weten?

Als je weet wat het voorkeurszintuig van je partner is of van je kinderen of andere dierbaren dan kun je daarmee je band en je communicatie mee verbeteren.

Stel je hebt een puberdochter die auditief is. Dan komen boodschappen het best binnen via haar trommelvlies. Je kan haar appen: 'Schat ik hou van jou' en dat is vindt ze misschien aardig maar het zal minder raken omdat het een visuele boodschap is. Als je het haar vertelt dan komt ie pas echt binnen!