

HumanGuide®



# Personlighetsteorin Åtta boxar

(ett utdrag ur boken Låt personligheten blomma)

*Enblåtråd för livsbalans i ditt livsrum...*

[www.humankonsult.se](http://www.humankonsult.se) info@humankonsult.se

© 2000 H.E. HUMANKONSULT AB, Rolf Kenmo

09-08-01

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>Utdraget ur boken .....</b>	<b>3</b>
<b>Personlighetsteorin Åtta boxar.....</b>	<b>4</b>
En förenkling av L Szondis personlighetsteori .....	4
Redovisningen av faktorerna i personlighetsteorin .....	4
Sensibilitet.....	6
Kraft.....	7
Kvalitet .....	8
Exponering .....	9
Struktur .....	10
Fantasi.....	11
Stabilitet.....	12
Kontakter.....	13
En populariserad summering av faktorerna .....	14

## Utdraget ur boken

”Personlighetsteorin Åtta boxar” är ett av kapitlen i boken ”Låt personligheten blomma”, som kortfattat beskriver de åtta faktorerna i personlighetsteorin. Syftet med boken är att ge stöd för personlig utveckling. Bland annat finns det ett kapitel om att utforma en s k PersonKompass, som beskriver konsekvenserna av den egna personligheten i form av möjligheter och risker samt hur de kan beaktas. Vidare finns det ett kapitel om hur man kan göra en personlig FramtidsPlan.

Övriga kapitel är

- Personlig utveckling - förutsättningar och sunda principer
- Positivt tänkande - hur du kan ta tillvara möjligheter och få ett extra stöd för din och andras personliga utveckling
- Steg 1 – Att tolka en PersonProfil – hur du tolkar den profil, som du fått som resultat av testet via internet (steg 2 är PersonKompassen och steg 3 är FramtidsPlanen)
- Hur coacha sig själv och andra - ett centralt kapitel i boken – har en detaljerad genomgång av personlighetsteorins faktorer t ex finns utförliga råd för varje faktor
- Exemplet Rolf Kenmo - ett exempel på en livshistoria ur ett personlighetsperspektiv, dvs hur personligheten påverkar yrkesval, vad man är intresserad av, etc
- Effektivitet eller livsbalans - här behandlas viktiga ställningstaganden för ditt liv
- Tips för framgångsrik utveckling - hur du ser till att en önskad förändring inträffar
- Annorlunda möjligheter - stimulans för att få lust att förändra
- Lycka till – där det betonas att du måste prioritera och vara målmedveten för att lyckas med personlig utveckling. Dessutom tipsas om några läsvärda böcker i samma anda som denna bok

Syftet med kapitlet ”Personlighetsteorin Åtta boxar” är att ge en grundläggande förståelse av dig själv och andra. Alla vet att vi människor är olika, men hur ofta beaktar vi det i vardagen? Det är alltid enklast att tro att alla gillar samma saker som jag, etc.

Genom att du ökar din självkänedom kopplat till en personlighetsteori, så förstår du dig själv bättre. Därmed ökas även din förståelse för andras sätt att vara, vilket i sin tur ger dig bättre möjligheter för en god samverkan med andra.

# Personlighetsteorin Åtta boxar

## En förenkling av L Szondis personlighetsteori

Leopold Szondis personlighetsteori har stora användningsmöjligheter när det gäller att beskriva och förklara mänskligt beteende. Teorin är dock mycket avancerad, vilket gör att det tar tid att lära sig alla aspekter. Att den är avancerad är bland annat användbart i kliniska sammanhang, men innebär en onödigt hög ambitionsnivå om syftet är att en lekman någorlunda enkelt ska lära sig teorin. Detta är bakgrunden till den förenklade teorin Åtta boxar.

Syftet är att lekmannen ska kunna lära sig en personlighetsteori för att öka förståelsen för både sin egen och andras personlighet.

## Redovisningen av faktorerna i personlighetsteorin

Faktorerna redovisas i form av ett antal typiska egenskaper, som var och en har en fram- och baksida. Framsidan gäller när en egenskap används på ett bra sätt. Baksidan gäller när användningen är utvecklingsbar, dvs när man överanvänder egenskapen. Vidare tas upp kärnan för faktorns typiska problem, dvs faktorns ok – när man ofta överanvänder faktorns starka sidor. Normalt hör det största oket från den mest dominanta faktorn, vilket gör att det är mycket svårt att bli av med oket. Det gäller i stället att hålla det på en rimlig nivå.

OBS! Någon har påpekat att ett okbegrepp kan leda till att det blir en självuppfyllande profetia. Visst finns den risken, men man kan även se på oket med andra ögon. När man vet vilken "sjukdom" man har, så vet man vad man ska bota och då är det lättare att hitta en lämplig medicin. Jämför även den lättnad man får, då man vet att man har blindtarmen, jämfört med situationen då man hade ont i magen och var orolig för vad det kunde vara.

OBS! Det finns ett ytterligare observandum, då det gäller ett ok, dvs att en faktor får en alltför dominant baksida. En annan aspekt på detta är att faktorn är otillfredsställd, vilket gör att oket kan motverkas, genom att tillgodose faktorns behov på ett bättre sätt.

För varje faktor finns en symbol, som ska göra det lättare att komma ihåg vad faktorn står för. Vidare finns en symbolisk färg, som även den ska vara ett minnesstöd. För faktornamnen används alltid kursiv stil för att underlätta lärandet.

OBS! Det finns ingen människa, som bara har en faktor, men här behandlas en faktor i taget för att framställningen ska bli lättläst.

Typiska faktorproblem behandlas i nästa kapitel ”Hur coacha sig själv och andra?” Där får du generella råd om coaching och tips om hur en faktors problem kan hanteras.

## Sensibilitet

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Framsida	Baksida
tillmötesgående	självutplånande
hänsynsfull	släpphänt
förstående	godtrogen
diplomatisk	hal
förekommande	inställsam
varsam	mesig
lyhörd	överkänslig
tjänstvillig	fjäskig



Symbolen ovan är vald som ett associationsstöd för att lättare komma ihåg det typiska för faktorn. TUMVANTEN syftar här på att den är i direktkontakt med huden och även värmer handen. Färgen ORANGE, som ska användas som ifyllnadsfärg för *sensibilitet* i allt arbetsmaterial till koncepten, ska symbolisera värme. Det finns många skolor när det gäller vad olika färger leder till för effekter, därför är det inte möjligt att säga vad som är rätt eller fel symbolik.

Framsidan för *sensibilitet* är omtanke, hänsynsfullhet och värme för att t ex få en god kontakt, diplomatin för att inte i onödan alstra konflikter, lyhördheten för att fånga svaga signaler, etc. *Sensibilitet* gillar när det är en mjuk och varm stämning.

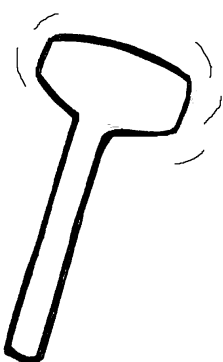
*Sensibilitet* måste lära sig att det är praktiskt svåruppnåeligt att vara vän med alla. En mer rimlig ambition är att man har få vänner, relativt många bekanta och många kontakter. Ett tips kan vara att beakta uttrycket "**hänsynslöst hänsynsfull**". Med det menas: Upplys om du är irriterad på någon om något, för annars får han eller hon inte chansen att ändra på sig.

Det största bekymret för *sensibilitet* vad gäller stress är att *sensibilitet* ger alltför mycket av sig själv till andra. Att det inte finns någon gräns för omtänksamheten. Självklart blir *sensibilitet* stressad när någon agerar burdust mot någon annan människa. En annan typ av stress uppstår när *sensibilitet* känner av andras bekymmer p g a den egna sensibiliteten. Sammanfattningsvis kan risken beskrivas som ett känslighetsök.

## Kraft

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Framsida	Baksida
handlingsinriktad	otålig
tävlingsinriktad	hänsynslös
rak	burdus
snabb	hafsigt
drivande	dominant
ivrig	ogenomtänkt, jäktad
kvick	hetsigt
stark	hård



HAMMAREN är vald som symbol för att den associerar till hårdhet och rörelseenergi. Färgen GRÅ, som ska användas som ifyllnadsfärg för *kraft*, ska associera till det "kalla" stålet.

När det gäller framsidan är det viktigt att *kraft* använder den på ett positivt sätt, för annars kan den skapa mycket fientlighet. Människor kan bli rädda och inte våga säga ifrån. Då är det viktigt att komma ihåg att *kraft* kräver mer eller mindre raka rör för att ta notis om några invändningar. Det gäller dock att *kraft* samtidigt inte har för mycket på *exponering* och därmed är prestigefylld (möjlig risk). Framsidan med *kraft* är främst att det inte blir några långbänkar och att man kommer till skott. Mottot är ofta: "Bättre att fatta ett beslut än inget alls." Ytterligare fördelar med *kraft* är att budskapen är bestämda och tydliga - ibland t o m mer tydliga än *kraft* är medveten om. *Kraft* gillar även att vara i rörelse och uträtta saker, m a o det blir mycket gjort och med ett högt tempo.

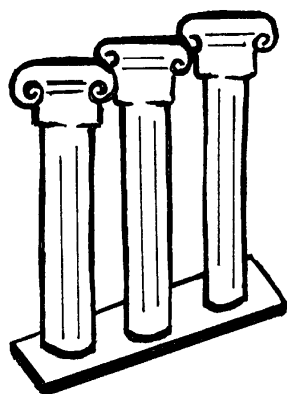
*Kraft* är motsatsen till *sensibilitet*, men observera att det finns människor som har båda behoven som dominanta. *Kraft* är bra för att man då inte behöver tassa på tå. Den effektivaste metoden att bromsa tempot för *kraft* är att ställa frågor av typen: "Hur kan du vara så säker på det?" En annan variant är att ge beröm, för det är oftast en metod som innebär att de flesta människor går ner i tempo.

Det mest stressande för *kraft* är nog när det går för sakta eller när *kraft* förlorar i någon slags tävling. Detta kan bli ett prestationsök. På sätt och vis kan man säga att *kraft* inte lider så mycket av stress som *sensibilitet* gör. Det är dock en sanning med modifikation. Man kan säga att *kraft* är inbillat stressfri eftersom *krafts* tempo hela tiden driver på, och vid närmare observation finns det flera symptom på stress.

## Kvalitet

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Framsida	Baksida
pålitlig	självförsakande
kvalitetsmedveten	överarbetande
samvetsgrann	fördömande
uthållig	envis
utförlig	långgrandig
grundlig	omständlig
osjälvisk	självuppoftande
pliktrogen	praktig



DE TRE KOLONNerna är valda som symbol för att de associerar till uthållighet och kraftfullt stöd. Färgen GRÖN, som ska användas som ifyllnadsfärg för *kvalitet*, ska associera till vår gröna natur, eftersom de som har *kvalitet* gillar att vara i naturen.

När det gäller framsidan är det viktigt att använda sin pålitlighet för att bygga upp förtroende, sin höga ambitionsnivå för att göra arbetsuppgifter där det är relevant, sin benägenhet att ställa upp för att leda/hjälpa andra. En annan viktig aspekt är att *kvalitet* har mycket psykisk energi. Den ger uthållighet, intresse för att vara i rörelse och även förkärlek till aktiviteter som är spännande. *Kvalitet* gillar naturelementen eld, jord, vatten eller luft.

Det mest utpräglade med *kvalitet* är att sådana människor har en tendens att "bära-hela-världen-på-sina-axlar". När de tycker att de slarvar tycker andra att de håller en normal standard. Tyvärr får de inte så mycket feedback på grund av att de håller för hög standard. Vem vill klaga på någon som har gjort något för bra?

Det största problemet för *kvalitet* är att ambitionsnivån kan vara för hög. Både för sig själv och även i form av krav på andra. *Kvalitet* är nog medveten om sin stress, men ser inte så många sätt att reducera stressen eftersom samvetets röst är stark. *Kvalitet* har då ett pliktök. Ett annat sätt att se på problemet är att idealjaget för *kvalitet* är orimligt. När *kvalitet* tycker att "nu slarvar jag", ja då tycker andra att det är godtagbar standard.

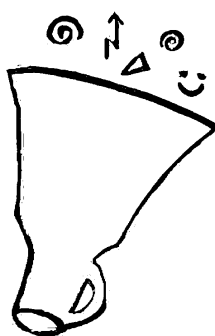
Hanteringen här blir även att ifrågasätta de styrande attityderna. Att resonera med andra om sin ambitionsnivå för att få lite andra perspektiv. Att inse hur mycket tid och energi, som kan frigöras genom att ha **rätt ambitionsnivå** för varje uppgift.



## Exponering

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Framsida	Baksida
karismatisk	dominerande
prydlig	prålig
charmig	kameleontisk
stolt	arrogant
tydlig	drastisk
färgstark	överdriven
spirituell	yvig
spontan	obehärskad



MEGAFONEN är vald som symbol då den associerar till att någon vill göra sig tydligt hörd. Färgen VIOLETT, som ska användas som ifyllnadsfärg för *exponering*, ska symbolisera något som ”sticker ut” och syns lite extra.

När det gäller framsidan är det viktigt att *exponering* använder sin tydlighet och sitt färgstarka sätt för effektiv kommunikation, sin spontanitet och spirituella förmåga för att skapa inspiration, etc.

För *exponering* gäller det att bli sedd genom kläder, uppträdande, alster, ägodelar, inredning, etc. Det gör att många tycker att de framhäver sig för mycket. Berättar någon om något de har varit med om, så vill gärna *exponering* berätta att de har varit med om något liknande - helst värre. För att öka sin tolerans mot *exponering* kan man tänka att de inte har fått så mycket uppmärksamhet/erkännande, varför de till varje pris vill bli sedda. Ett sätt att få dem att dämpa sitt exponeringsbehov är att de får beröm för något som du uppskattar.

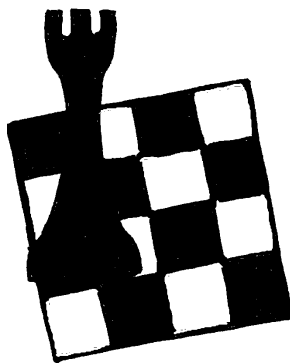
Viktigt för *exponerings* omgivning är att de tar *exponering* med en nypa salt, eftersom de har en tendens att dramatisera och ställa saker på sin spets. Likaså att inte ta deras känslouttryck alltför bokstavigt, eftersom deras skala är mycket större än folk i gemen. För *exponering* gäller det att inse att de blir mest uppskattade, när de även ger andra utrymme. Dessutom sparar de mycket energi med den inställningen.

*Exponering* är nog ofta stressade, men de anstränger sig för att det inte ska märkas. Deras stora drivkraft är ju att göra ett gott intryck, vilket gör att de lätt blir stressade och har då ett publikok. Därför gillar de att agera inför känd publik (=träffat tidigare), för det ger trygghet. De kan ha svårt att lita på andra, för tänk om de gör bort sig, då kommer även jag i en dålig dager.

## Struktur

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Framsida	Baksida
ordningsam	överstrukturerad
logisk	överrationell
metodisk	inrutad
neutral	kall
distinkt	petig
korrekt	stel
realistisk	skeptisk
disciplinerad	hämmad



SCHACKBRÄDET är valt som symbol då den associerar till systematik och ordning. Färgen BLÅ, som ska användas som ifyllnadsfärg för *struktur*, ska associera till den klarblå himlen samt till harmoni och lugn.

När det gäller framsidan är det viktigt att *struktur* använder sitt ordningssinne för att det inte ska bli rörigt, sin metodik för att det ska gå rationellt till väga, sin saklighet och realism för att ta ner drömmar på jorden och se till att något blir uträttat, sitt sinne för att vara distinkt för att hålla tillbaka alltför mycket onödigt prat, etc.

*Struktur* vill ha ordning på sig själv och världen. Frustrationen för *struktur* är att aldrig lyckas.

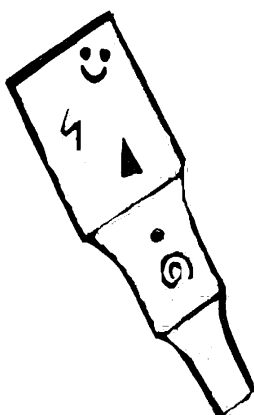
Något som är en utmaning för *struktur* är känslor, eftersom de är "irrationella". Tyvärr har *struktur* fel där, men också lite rätt. Det är inte bra att bli uppslukad av känslor, för då kan man inte tänka klart. Emellertid får människor, som förnekar sina känslor problem. De är så att säga inte hela människor. Känslor kan sägas vara människans motorer, och en mogen (=utvecklad) människa kan **hantera sina känslor**.

*Struktur* blir stressad av oordning, att det är oklart hur man ska göra. De vill ha exakta och sakliga besked. Annars är det flum. Stressande är även när planen spricker, vilket den ofta gör i den händelserika värld vi lever i. Risken är att *struktur* får ett ordningsok.

## Fantasi

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Framsida	Baksida
nyhetssökande	sensationshungrig
vetgirig	jobbig
konstnärlig	bisarr
fantasifull	virrig
flexibel	opålitlig
visionär	orealistisk
påhittig	kufisk
klurig	knepig



KALEIDOSKOPET är valt som symbol då det associerar till att se något unikt, och att bara en liten förändring skapar något nytt. Färgen GUL, som ska användas som ifyllnadsfärg för *fantasi*, ska symbolisera stjärnorna i fjärran.

När det gäller framsidan är det viktigt att *fantasi* får utvecklas, får möjlighet att ge av sin idérikedom, att se nya vägar mot målet, att göra nya kombinationer, att expandera sitt och andras vetande, att skapa inspiration kring nya visioner, etc. *Fantasi* är noga med att bevaka sin frihetsgrad.

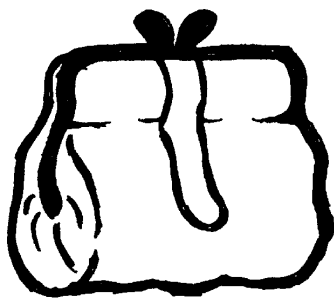
*Fantasi* älskar frihet, Att få göra på **sitt vis!** Att tänka fritt är stort. Om någon vill införa begränsningar eller säger kategoriskt att något är så eller så, då protesterar gärna *fantasi*. Ska man ta hjälp av *fantasi* eller ge råd till *fantasi* är frågan den allra bästa metoden. Exempelvis för att få hjälp: "Jag har problemet X. Har du några idéer om hur det kan lösas?" Eller för att skapa en grund för att ge råd: "Varför tror du det? Hur kan du vara så säker på det? Vad tror du om att...?"

För *fantasi* är det särskilt viktigt att få veta *vad* som ska göras, kompletterat med så lite "hur-restriktioner", som möjligt. Frihetsgrad är viktigt, men baksidan är att *fantasi* kan ha svårt att **sätta gränser**, när det gäller t ex att lära sig nya saker, vara med om nya upplevelser, träffa nya människor, etc. Det kan bli ett expansionsök.

## Stabilitet

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Framsida	Baksida
konservativ	förändringsovillig
traditionsbunden	gammaldags
sparsam	otjänstvillig
stabil	senfärdig
ekonomisk	egoistisk
försiktig	velig
stadig	trög
allvarsam	tråkig



BÖRSEN är vald som symbol då den associerar till samlandet av tillgångar och att de är i tryggt förvar. Färgen BRUN, som ska användas som ifyllnadsfärg för *stabilitet*, ska associera till färgen på en gammal hederlig börs.

När det gäller framsidan är det viktigt att *stabilitet* får möjlighet att hushålla med resurserna, att göra affärer, att bevara det man har och det gamla, att försäkra sig om att utvecklingen inte går för fort, etc. *Stabilitet* gillar att det är konkret och undviker det abstrakta – ”Det är bättre med en fågel i handen än tio i skogen.”

Det som är positivt med *stabilitet* är att hålla emot, så att inget görs överilrat eller att man slösar med ekonomi/resurser. *Stabilitet* kan vara som ett **drivankare**.

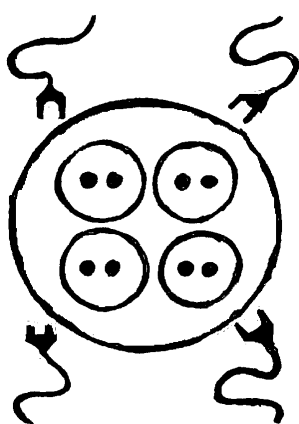
*Stabilitet* blir lätt stressad, såväl av förändringar som av högt tempo. Stress uppstår även om det finns risker för de egna tillgångarna på ena eller andra sättet.

När du argumenterar för en förändring är det viktigt att peka på vad *stabilitet* vinner på förändringen, och att förändringen kommer att ske på ett betryggande sätt. Det senare kan man verifiera genom att göra en riskanalys, kalla in andra exempel/referenser, som kan vittna om att det har gått bra för dem. Risken för benägenheten att vara försiktig med förändringar är att det kan bli ett trygghetsök – särskilt med åren.

## Kontakter

Vad som är karakteristiskt för faktorn är

Framsida	Baksida
glad	oseriös
öppenhjärtig	skvallrig
matglad	matvrak
skojfrisk	tramsig
lättksam	oansvarig
utåtriktad	sällskapssjuk
sällskaplig	pratsjuk
lekfull	fladdrig



KONTAKTDOSAN är vald som symbol då den associerar till viljan att koppla upp sig i ett sammanhang. Färgen RÖD, som ska användas som ifyllnadsfärg för *kontakter*, ska associera till intensiteten i en diskussion.

När det gäller framsidan är det viktigt att *kontakter* kan bidra med kontakter och information, att skapa en lättksam stämning, att bidra med humor och förlustelser, etc. *Kontakter* är även förtjust i det som har med mat och dryck att göra.

*Kontakter* är självklart lättpratade, men det kan ibland vara svårt att komma in på väsentligheter. De har en tendens att "ta saker och ting med en klackspark". Det gäller att de förstår när något är allvarligt. Försök att få dem att ge kvittens på hur de har uppfattat det du har sagt.

Det blir mycket prat i sällskap eller på telefon. Det kan leda till att andra tycker de är opålitliga och att det inte blir mycket gjort. Därför vinner de mest på att kontaktuppgifter ligger som en del i deras arbetsuppgifter. *Kontakter* har oftast svårt att vara ensam länge utan att få "lappsjuka". *Kontakter* gillar oftast mat och dryck. Det kan också sätta sina spår. En egenhet med detta är att när de blir hungriga, så kan det bli bråttom, för då är det "omedelbar behovstillfredsställelse" som gäller.

*Kontakter* blir i likhet med *fantasi* inte så lätt stressad, eftersom de har en bekymmersfri inställning till livet. Som värmlänningar: "Dä årner sä, annars kan då kvette." Men stressen kan finnas under ytan förstås. Det mest stressande för *kontakter* är väl att vara ensam länge eller att bli ute-stängd från någon gruppering av människor. Risken kan beskrivas som ett sällskapsok.





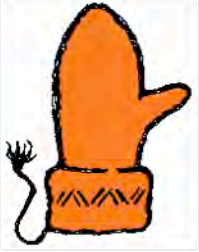



## En populariserad summering av faktorerna

Det finns en historia om en VD som fick för sig att han skulle fråga de andra i sin ledningsgrupp vad 2+2 blir. Ekonomichefen svarade: "Vad vill du att det ska bli?" Produktionschefen svarade: "4,000." Utvecklingschefen svarade: "Bortåt 6-7. Vill du att vi ska titta på frågan?"

Om man skulle fråga någon med mycket stort behov av endera av faktorerna, vad skulle då svaret bli?

Faktor	Svar	Motiv
Sensibilitet	Fyra, eller vad tycker du?	<i>Sensibilitet</i> vill vara sams med den som frågar.
Kraft	FYRa!	<i>Kraft</i> har bråttom och vill jobba med viktigare saker.
Kvalitet	2+0=2, 2+1=3, 2+2=4.	<i>Kvalitet</i> vill ge ett grundligt svar.
Exponering	<b>Fyrah!</b>	<i>Exponering</i> vill ge ett svar som märks.
Struktur	4,000.	<i>Struktur</i> vill ge ett exakt svar.
Fantasi	Ca 4.	<i>Fantasi</i> är inte så förtjust i att jobba med så marginella detaljer.
Stabilitet	FYYRRAA.	<i>Stabilitet</i> har ett lägre tempo och vill ge ett rejält svar.
Kontakter	Tja, fyra. Kan vi inte prata om något annat?	<i>Kontakter</i> tycker inte att det är så kul att hålla på med siffror.

Summering av symboler på nästa sida...

Kraft	Exponering	Fantasi	Kontakter
			
			
Sensibilitet	Kvalitet	Struktur	Stabilitet