

CHECKLIST: 14 SIGNALLEN VAN HELPERSGEDRAG

- Als er druk op de ketel staat zet je al gauw een tandje bij, omdat je graag wilt dat je alles op tijd af hebt.
- Je vindt het moeilijk om nee te zeggen, want je wilt niemand teleurstellen.
- Je biedt snel oplossingen aan voor een probleem, ook al is het niet jouw probleem en ook al vraagt niemand om je hulp.
- Je bent erg gevoelig voor uitspraken als 'Zou jij dit alsjeblieft willen doen, dan weten we zeker dat het goed gebeurt'.
- Jij bent degene die als eerste zegt: 'Ik doe het wel' als er een extra taak moet worden gedaan (en iedereen om je heen doet of zijn neus bloedt).
- Je voelt je trots als je een complimentje krijgt voor het (extra) werk dat je doet.
- Hulp vragen aan collega's of vrienden doe je niet snel, zij hebben ook al zo druk.
- Het komt vaak voor dat je geen pauze neemt omdat het te druk is.
- Je blijft steeds positief en aardig, ook al loop je op je tandvlees.
- Je hebt tijd nodig om rustig over dingen na te denken, anders raak je in de war.
- Je werkt graag samen met mensen die niet alleen interesse hebben in wat je presteert maar ook in jou als persoon.
- Je hebt het idee dat als jij een taak niet (meer) doet, alles uit de hand loopt.
- Confrontaties vind je lastig. Wat de ander ervaart als een meningsverschil voelt voor jou al snel als een conflict en brengt je van je stuk.
- Het frustreert je als het onduidelijk is wat mensen precies van je verwachten. Of als hun verwachtingen steeds veranderen.

Inspiratie: Het abc van de persoonlijkheid, Lothar Seiwert en Friedbert Gay (2016)