

## Type 1: Perfektionisten - Organisatoren - Dommeren

---

### **Karakteristika:**

**1'ere** er pligttopfyldende mennesker, som er optaget af hvordan tingene kan blive gjort rigtigt og helst perfekt. De har en stærk indre kritiker, der sikrer, at de hele tiden gør sig umage for at leve op til normer og regler, mere end at gøre det, de egentlig har lyst til. Dette giver sig bl.a. udtryk i deres sprog, der er præget af nødvendigheds ord som burde og skulle. De nyder at gøre et godt stykke arbejde og har fokus på detaljer, orden og strukturer.

1'ere har klare definitioner på, hvad der er rigtig og forkert og de har regler for hvilke følelser, der er i orden at vise og hvilke det er bedst at gemme (f.eks. vrede, jalousi eller skam). Det ses i et lidt stramt kropssprog og på spændinger i nakke og kæbe.

### **Bidrager med:**

1'ere har en god ordenssans og en høj moral.

De lever efter devisen 'pligt før fornøjelse', hvilket betyder, at de yder en stor arbejdsindsats og ikke stopper før opgaven er udført.

### **Trives bedst med:**

1'ere trives bedst med klare rammer og retningslinier, så de ved, hvad de skal måle efter for at kunne udføre opgaven korrekt. Det betyder at klare procedurer og fastlagt dagsorden skaber tryk og letter arbejdet i hverdagen.

### **Ressourcer:**

Vedholdende, øje for detaljen, praktisk sans og afslutter opgaver

### **Ændring ved stress:**

Når 1'ere er stressede og bliver utrygge, får de kontakt til alt for mange følelser, som til daglig er gemt væk og samtidig husker de alle de andre gange, hvor de også var stressede.

### **Ændring ved tryk:**

Når 1'ere er på toppen, føler sig ressourcefulde og trygge, begynder de at få mange ideer og holder af at planlægge arrangement eller drømme om ting, de engang kunne tænke sig gøre af lyst.

## Du er muligvis en 1'er, hvis du kan genkende følgende:

- Du får tit øje på, hvordan ting kunne gøres på en bedre måde
- Du har en streng indre kritiker, der fortæller dig, hvad der er rigtigt og forkert
- Du gør meget for at undgå fejl og misforståelser
- Du har høje moralske standarder
- Du vægter praktiske dyder højt såsom arbejde, ærlighed, anstrengelse og kompetence
- Når andre kommer for nemt af sted med det de gør, kan du godt blive en anelse harm
- Du kan være bekymret over at skulle træffe beslutninger, idet du spekulerer på om det nu er det rigtige valg
- Du har en intuitiv fornemmelse for hvor perfekte tingene skal være
- Du oplever en indre tilfredsstillelse ved at gøre noget færdigt ned til mindste detalje

## Den personlige udviklingsvej:

1'erenes udviklingsvej er at lære sine følelser at kende og opdage, at når de såkaldte forkerte eller negative følelser bliver accepteret, så er de ikke længere så farlige. Når 1'eren lærer følelserne at kende kan de slippe dem, og slippe fikseringen på alt det, der er forkert.

I stedet for opstår en tilstand af sindsro og klarhed, som giver adgang til det særlige aspekt af essens tilstanden, hvor alt er fuldkomment.

**Passion:** Vrede

**Fiksering:** Fordømmelse

**Særlig evne:** Sindsro

**Essens:** Fuldkommenhed

