

## ITSENSÄ KEHITTÄMINEN

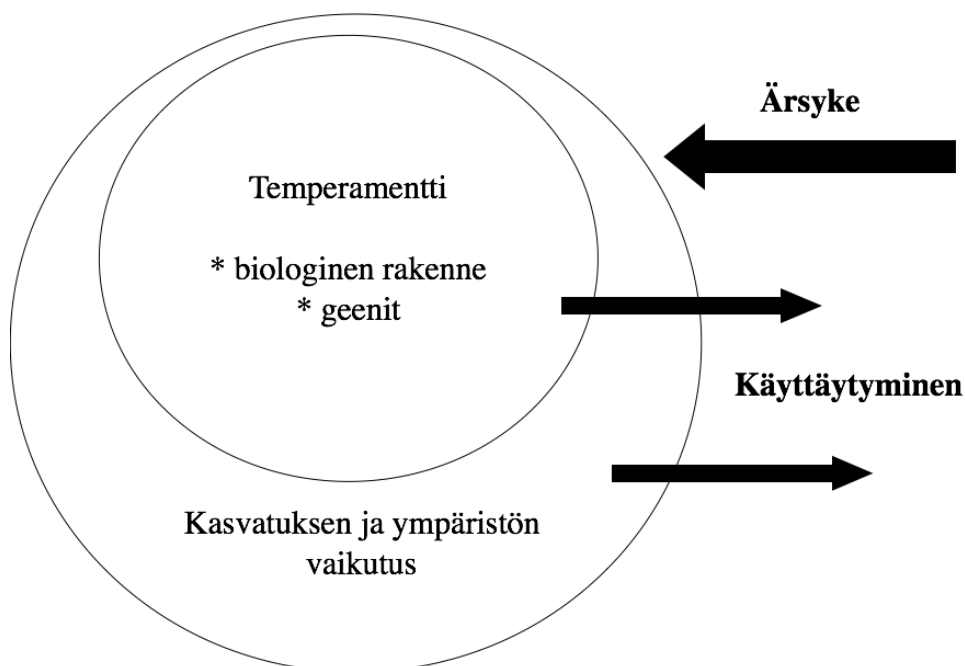
on moniulotteinen asia, josta kannattaa tehdä koko elämän projekti tai prosessi. Täydellisyyttä ei ole olemassa eikä valmiiksi tulla. Luonto kehittyy koko ajan. Koska olemme osa luomakuntaa, liittyy se myös meihin. Eräs filosofi kommentti: ”Vietän koko loppuelämäni itseni kanssa, joten aion pitää huolta, että olen hyvässä seurassa.”

Itsensä kehittäminen:

- Lisää itsetuntemusta ja sitä kautta muiden tuntemista
- Kasvattaa itseluottamusta, kun tietää kuka on ja minne on matkalla
- Parantaa vuorovaikutustaitoja
- Auttaa luomaan aidompia kontakteja muiden kanssa
- Lisää onnistumisia, kun tietää minkälaisesta ”persoonatyökalusta” on kysymys
- Parantaa oppimista

Mutta kehittyminen ei kuitenkaan ole mikään pakko. Jokainen elää omaa elämäänsä ja tekee sen puitteissa omia valintojaan. Mutta jos etsii omaa tietä, hyvää oloa, onnellisuutta ja henkistä tasapainoa, on itsensä kehittäminen yksi tärkeimmistä keinoista.

TEMPERAMENTTI on yksilöllinen tapa reagoida asioihin ja tilanteisiin. Se perustuu ihmisen biologiseen ja geneettiseen rakenteeseen.



Kun ihminen kokee tunnereaktioita synnyttävän ärsykkeen, voi käyttäytyminen ohjautua suoraan temperamentista tai siihen vaikuttaa enemmän kasvatus ja ympäristötekijät.

Jännittävässä jalkapallopelissä maali voi olla ärsyke, joka saa ihmisen käyttäytymään suoraan temperamentista käsin

- innostumaan / riemastumaan / huutamaan ilosta (oman joukkue teki maalin) tai
- pettymään / raivostumaan / suuttumaan (vieras joukkue teki maalin).

## **PERSOONALLISUUS = temperamentti + kasvatus ja ympäristötekijät**

1. Temperamentti on persoonallisuuden biologinen osa.
2. Kasvatus perustuu vuorovaikutukseen ja palautteisiin, jotka vaikuttavat siihen miten ihminen käyttäytyy, kontrolloi itseään, miten osoittaa tunteitaan jne. (esim. hyväksyttiinkö vai kiellettiinkö alkuperäinen tunnereaktio).

Ensimmäisestä oli esimerkkinä jalkapallopelejä. Toisesta tarjoaa hyvän esimerkin myyjä, joka keskusteleo vihamielisen asiakkaan kanssa. Myyjää ärsyttää, mutta hän on kuitenkin ystävällinen ja kohtelias, koska kauppa on tulossa, joka vaikuttaa hänen ansioihinsa. Muussa tilanteessa hän välttäisi ko. ihmisen läheisyyttä tai antaisi tämän kuulla kunniansa.

Pienet lapset reagoivat temperamenttinsa pohjalta. Kun tietoisuus lisääntyy kasvatuksen, koulutuksen ja kokemusten kautta, oppivat he myös valitsemaan käyttäytymisensä kuten myyjä. Hyvät käytöstavat perustuvat siihen, että vaikka tunnereaktio eri ihmisten kohdalla voi vaihdella ihastumisesta inhoon, hallitsee ihminen ulkoisen käyttäytymisen pelisäännöt.

Persoonallisuus ei siis ole vanhan uskomuksen mukaan kiveen hakattu, eikä sitä voi siksi muuttaa. Temperamentti on persoonallisuuden pysyvä osa eikä sen muuttamisessa ole edes järkeä, koska kaikki temperamentit ovat hyviä.

Mutta persoonallisuuden kasvatuksellista osaa voi muuttaa. Kun sen tekivät aikaisemmin mm. vanhemmat ja opettajat, teemme sen aikuisina itse. Tämän mahdollisuuden tiedosti jo Aristoteles sanoessaan, että luonnettaan voi muuttaa tekoja tekemällä.

Nykypäivän asiantuntijan kommentti: ”Jos ujo ja esiintymispelkoinen ihminen haluaa muuttaa itseään, hänen tulee uhmata pelkoaan toistuvasti ja esitelmöidä yhä uudestaan. Vähin erin itseluottamus ja luonne muuttuvat.”

Itsensä kehittäminen on siis käyttäytymisen tietoista ohjaamista haluttuun suuntaan. Emme toimi vain tunteitten pohjalta kuten ennen, vaan käyttäytymistä ohjaa tietoinen ajattelu. Toisinaan väitetään, että sehän tekee meistä robotteja, kun ryhdymme aina toimimaan harkitusti ja järkevästi. Tämä ei pidä paikkaansa.

- Temperamentti pitää huolen, että näin ei aina tapahdu.
- Ihmisen toimintaan vaikuttavat myös arvot, tarpeet ja asenteet.
- Kysymys on tietoisesta valinnasta eri tilanteissa: näytänkö esimerkiksi tunteeni vai en.

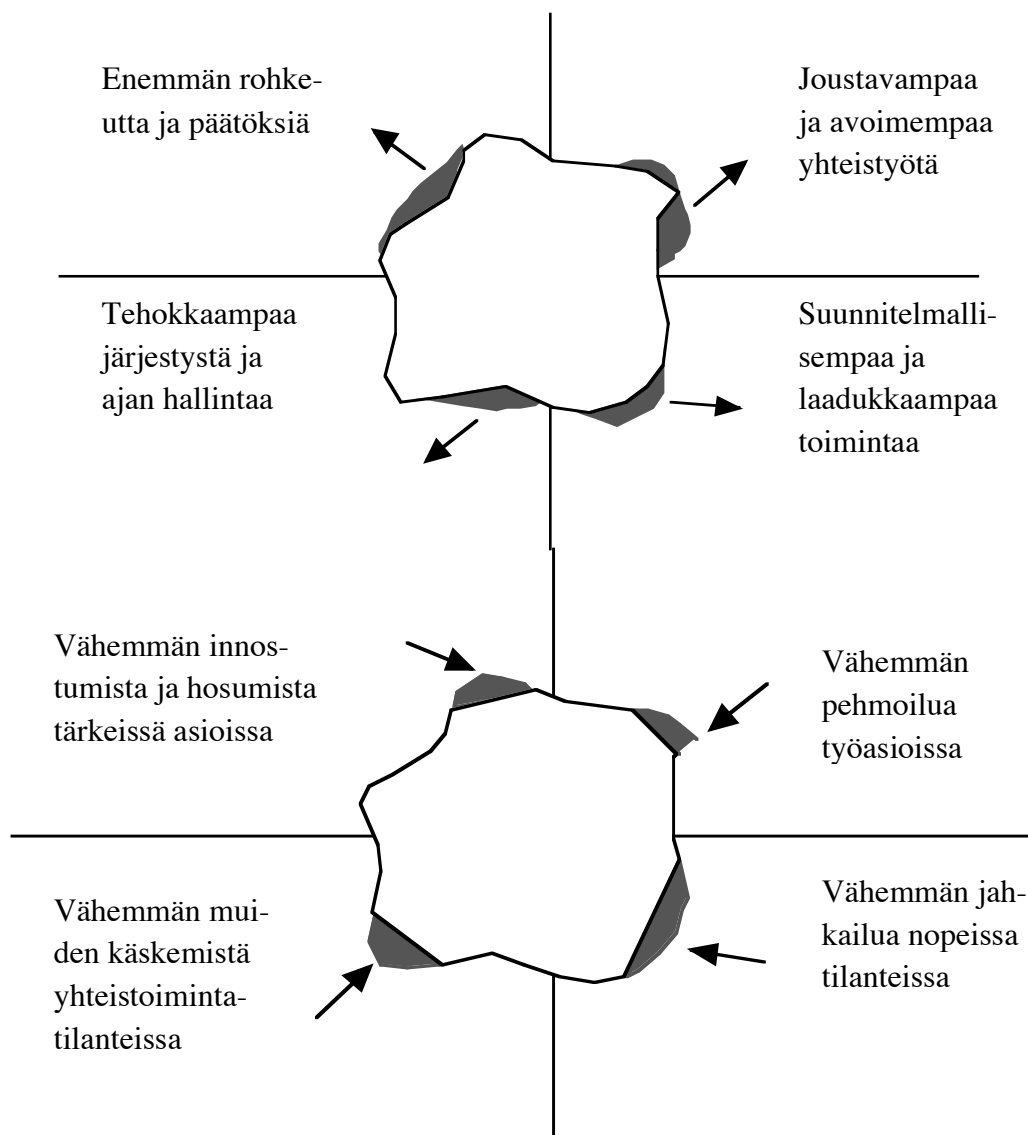
Itsetuntemus on korkealla tasolla, kun ihminen tunnistaa tilanteet, joissa hän voi toimia temperamenttinsa pohjalta (esim. urheilussa, harrastuksissa) ja tilanteet, joissa on syytä käyttäytyä tietoisesti. Toiminta työelämässä ja asiakkaitten kanssa edellyttää monissa tilanteissa jälkimmäistä. Erityisesti sitä tarvitaan lasten kasvatuksessa.

Yhteiselon kannalta on tärkeä, että on olemassa yhteisiä pelisääntöjä, joiden tavoitteena on oikeudenmukaisuus, turvallisuus ja riskitekijöiden minimointi. Lisäksi ne edesauttavat vuorovaikutusta ja yhteistyötä. Mikään joukkue ei menesty kilpailuissa, jos sen pelaajat toteuttavat vain itseään. Mikään tiimi tai johtoryhmä ei onnistu tehtävässään, jos jäsenet eivät hyväksy yhteistä päämäärää ja toimi sovitujen pelisääntöjen mukaan. Samaa ajattelu tarvitaan itsensä kehittämisessä, jossa ihminen tunnistaa oman toiminta- ja reagoititapansa, ja harkintansa mukaan tekee hyviä valintoja käyttäytymisensä suhteen.

## OMAN IHMISTYYPIN KEHITTÄMINEN

Alla olevassa kuvassa on esitelty eri tyyppien kohdalla yleisimmät kehittämistarpeet. Swot – ajattelun (menestys- ja uhkatekijät) pohjalta heikkouksia vähennetään ja hyviä ominaisuuksia vahvistetaan.

- Ylemmässä kuvassa vahvistetaan sitä puolta itsessään (vastakkaista tyyppiä), joka omassa persoonallisuudessa on liian heikko. Esimerkiksi tutkija ja sosiaalinen saattavat tarvita lisää rohkeutta, kun ideatyyppi tarvitsee suunnitelmallisempaa toimintaa ja päättäjätyyppi joustavampaa yhteistyötä.
- Alemmassa kuvassa vähennetään sen tyyppin ominaisuuksia, joka määrättyissä tilanteissa on liian vahva: idea hosuu, sosiaalinen pehmoilee, päättäjä pomottaa, tutkija jähkailee.



Jos olet arvioinut itsesi egoswotin kysymysten avulla (<http://www.egoswot.com>), olet ehkä jo tutustunut tässä olevaan kuvaan. Koska kyse on edelleen vain teoriasta, kaikki kohdat eivät luonnollisestikaan sovi kaikille. Kuvaan on koottu tärkeimmät positiiviset ja kehittämistä edellyttävät ominaisuudet. Valitse miinus -merkin alta sellaiset ominaisuudet, joiden hyväksi haluat tehdä jotain.

IDEATYYPPI		SOSIAALINEN TYYPPI	
<b>+</b>	luova (ideointi) innostuva/tava aktiivinen, nopea tekee aloitteita ottaa riskejä hyvä soveltaja avoin haasteellinen huumorintajuinen keskittyy yleislinjoihin	<b>-</b>	hutilus, huolimaton lyhytjänteinen pinnallinen suurpiirteinen kärsimätön itsekeskeinen ei osaa kuunnella voimakkaat mielipiteet subjektiivinen
<b>+</b>		<b>+</b>	arvostaa ihmissuhteita inhimillinen avulias, miellyttävä herkkä empaattinen kärsivällinen hyvä kuuntelija huomioi muut helppo lähestyä keskittyy ihmissuhteisiin
		<b>-</b>	lepus, pehmeä epäitsenäinen passiivinen tunteilija ei osaa sanoa "ei" arka, alistuja ristiriitatilanteet tuottaa ongelmia helppo johdatella
PAATTAJATYYPPI		TUTKIJATYYPPI	
<b>+</b>	tarkka, täsmällinen asiallinen järjestelmällinen määrätietoinen tulostietoinen hallitseva itsenäinen kurinalainen tehokas keskittyy tavoitteisiin	<b>-</b>	ei ota huomioon ihmistä kaavoihin kangistunut jääräpäinen suvaitsematon tosikko varautunut virallinen vaikea lähestyä "jyrääjä"
		<b>+</b>	luova (kehittely) huolellinen perusteellinen johdonmukainen pitkäjänteinen hyvä suunnittelija työn laatu korkea tekee kysymyksiä harkittua toimintaa keskittyy yksityiskohtiin
		<b>-</b>	hidas jähkailija pyrkii täydellisyyteen unohtuu yksityiskohtiin huono päätöksentekijä pitkästyttävä ei ota riskejä omissa ajatuksissaan jatkuva vertailija

## VAHVUDET JA HEIKKOUDET

Kukaan ihminen ei voi olla vain yhtä tyyppiä. Kaikissa ihmisissä on laaja valikoima ominaisuuksia. Asiantuntijoitten mukaan jokaisen persoonassa on keskimäärin 5000 luonteenpiirrettä (geenit), jotka aktivoituvat kasvatuksessa ja olosuhteissa. Valinnan varaa on.

Piirteet ovat kuin orkesterin soittajat ja nuotit. Tietoisuus toimii kapellimestarina, joka saa halutessaan määrätty piirteet esiin ja toiset taustalle. Mitä tapahtuu, kun kapellimestarina on: tietoinen aikuinen, sekava nuori, pieni lapsi tai suuttunut ihminen. Mielikuvan avulla on helpompi ymmärtää miten ominaisuudet toimivat eri tilanteissa. Lisääntynyt tietoisuus on avain, jolla valitsemme itse käyttäytymisemme, kunnes siitä tulee yksi osa persoonallisuuttamme.

Koska vaihtoehtoja on rajaton määrä, on seuraavassa luettelossa sellaisen ihmisen parhaimmat ja heikoimmat piirteet, jonka profiilissa kaksi tyyppiä on muita vahvempia tai yksi tyyppi erityisen vahva (teoriassa pisteet 40 tai yli). Nekään tulokset eivät ole totuuksia, koska ihminen on paljon muutakin kuin persoonaa. Ne auttavat kuitenkin arvioimaan tilannetta paremmin, kun tavoitteena on itsensä kehittäminen. On myös hyvä muistaa, että eri ominaisuuksia voi ja pitääkin käyttää eri tavalla eri tilanteissa.

### Merkkien selitykset

- ✓ Hyvät ominaisuudet (menestystekijät)
- Heikot ominaisuudet (uhkatekijät)
- Suhtautuminen muutoksiin

### IDEA – SOSIAALINEN

- ✓ Pääsääntöisesti näkyy hallitsevan idean positiiviset puolet, koska mukautuva sosiaalinen pyrkii ottamaan myös muut huomioon eikä päästä ideapuoltaan liikaa esiin.
- Tulee ihmisen kanssa yleensä hyvin toimeen, mutta riskinä on, että kiinnittää liikaa huomiota tunteisiin ja itseensä eikä aina muista keskittyä menossa olevaan asiaan. Viihtyminen ja yhdessäolo voi olla tärkeämpi kuin töiden tekeminen.
- Pitää muutoksista, koska ne tuovat vaihtelua ja piristävät.

### IDEA – PÄÄTTÄJÄ

- ✓ Hallitseva toteuttajatyyppe, jolla on myös rohkeutta ja luovuutta. Vie innostuneena asioita eteenpäin, mutta jalat pysyvät maassa eli tehdään se mitä on sovittu.
- Riskinä on, että jyrää muut. Sanoo joskus mielipiteensä liian suoraan ja tunteella, jolloin se voi loukata toisia.
- Pitää muutoksista, koska niiden avulla voidaan saavuttaa jotain uutta ja tulokset paranevat.

### IDEA – TUTKIJA

- ✓ Erittäin luova yhdistelmä. Luo rohkeasti uutta, mutta jalat pysyvät maassa. Hyvä tekijä, kun tehtävänä on löytää uusia ratkaisuja. Osaa arvioida tilanteita kokonaisuudesta ja yksityiskohdista käsin.
- Voi sekoilla päätöksenteossa, kun monet suuret ja pienet ajatukset risteilevät päässä.
- Pitää muutoksista, koska ne tuovat vaihtelua ja uusia näkökulmia.

### IDEA – IDEA

- ✓ Voimakas temperamentti, rohkea, todellinen innostaja, innostaja ja riskinottaja.
- Uhkarohkea, unohtaa realiteetit, ei huomaa muita, itsekeskeinen.
- Pitää erittäin paljon muutoksista, koska ne innostavat, tuovat vaihtelua ja tarjoavat uutta tekemistä.

### SOSIAALINEN – IDEA

- ✓ Molempien tyyppien positiiviset piirteet näkyvät, saa asioita tapahtumaan ottaen muut huomioon / mukaan. Tulee ihmisen kanssa hyvin toimeen.
- Tunteet vaikuttavat joskus liikaa. Viihtyminen ja yhdessäolo on usein tärkeämpi kuin töiden tekeminen.
- Pitää muutoksista, koska ne tuovat vaihtelua ja piristävät.

### SOSIAALINEN – PÄÄTTÄJÄ

- ✓ Erittäin vastuuntuntoinen. Vie asiat loppuun asti ottaen muut huomioon. Tuttu, turvallinen ja luotettava kumppani.
- Ei ole luova eikä kovin värikäs persoona, tukeutuu mieluummin hyväksi koettuun kuin kehittää uutta.
- Sopeutuu muutokseen kunhan ne perustellaan huolella. On harkitseva muutosten suhteen, koska ne voivat merkitä riskejä.

### SOSIAALINEN – TUTKIJA

- ✓ Sopeutuu tilanteeseen kuin tilanteeseen. Tekee asiat kuten on sovittu. Rauhallinen, tunnollinen ja huolellinen.
- Liian mukautuva, voi sopeutua tilanteisiin vastoin omaa järkeä tai tahtoa. Ei halua olla eri mieltä eikä tuo ajatuksiaan jämäkästi esiin. Aikataulu voi pettää.
- Sopeutuu muutokseen kunhan ne perustellaan rauhallisesti ja huolella ja annetaan aikaa opettelemiseen.

### SOSIAALINEN – SOSIAALINEN

- ✓ Aidosti empaattinen, erittäin yhteistyökykyinen ja –haluinen, osaa lukea rivien välistä. Rakentaa ilmapiiriä.
- Liian pehmeä, muut vaikuttavat liikaa valintoihin, ei uskalla puuttua ongelmiin.

- On varovainen muutosten suhteen, koska ne voivat merkitä riskitekijöitä. Muutokset voivat jopa pelottaa, koska ne merkitsevät turvattomuutta.

#### PÄÄTTÄJÄ – IDEA

- ✓ Voimakas tahtoihminen, jolla temperamenttikin näkyy. Saa paljon aikaan. Luovuutta ja uusia ratkaisuja löytyy, jotka perustuvat faktoihin. Vie asiat loppuun asti ja ongelmatilanteissa keksii uusia ratkaisuja.
- Voi olla pelottava. Värikkäällä ilmaisulla saattaa loukata muita. Voi pomottaa ja alistaa muut.
- Pitää muutoksista erityisesti, jos niiden avulla tuloksia voidaan parantaa. Sopeutuu muutoksiin, kun ymmärtää miksi ne tehdään ja hyötynäkökohdat tuodaan esiin.

#### PÄÄTTÄJÄ – SOSIAALINEN

- ✓ Erittäin vastuuntuntoinen. Vie asiat loppuun asti ottaen muut huomioon. Tuttu, turvallinen ja luotettava kumppani.
- Ei ole luova, tukeutuu mieluummin hyväksi koettuun kuin kehittää uutta.
- On harkitseva muutosten suhteen, koska ne voivat merkitä riskejä.

#### PÄÄTTÄJÄ – TUTKIJA

- ✓ Asiakeskeinen toteuttaja, joka keskittyy olennaiseen. Päätökset ja toiminta perustuu tosiasioihin. Luotettava tekijä. Asiat tehdään kuten on sovittu; aikataulu pitää ja laatu on sovitun mukainen.
- Keskittyy toisinaan liikaa asioihin. Ei ota riittävästi huomioon muita ja muiden mielipiteitä. Yksinäinen puurtaja.
- Ei yleensä pidä muutoksista, koska entinen käytäntö on hyväksi koettu ja toimii hyvin. Hyvin perustellut muutokset onnistuvat.

#### PÄÄTTÄJÄ – PÄÄTTÄJÄ

- ✓ Voimakas tahtoihminen. Menee vaikka läpi harmaan kiven. Erittäin suora ja määrätietoinen sekä puheissaan että teoissaan. Kun jostain on sovittu, se pitää.
- Pelottavat. Voi pomottaa ja alistaa muita. Vahva muutosvastarinta, jos päätöksiä ei perustelle riittävän selvästi (miksi, hyöty..).
- Yleensä vastustaa muutoksia eikä edes pidä niistä, jos entinen käytäntö toimii.

#### TUTKIJA – IDEA

- ✓ Erittäin luova, mutta harkitusti. Hyvä tekijä, kun pitää löytää uusia ratkaisuja ja menetelmiä. Etenee yksityiskohdista kokonaisuuteen.
- Voi sekoilla päätöksenteossa, kun monenlaiset pienet ja suuret ajatukset risteilevät päässä. Ei pidä tiimityöstä, jossa työskennellään tarkkojen pelisääntöjen mukaan.
- Pitää muutoksista ja pohtii vaihtoehtoja, koska ne tuovat vaihtelua ja uusia näkökulmia.

#### TUTKIJA – SOSIAALINEN

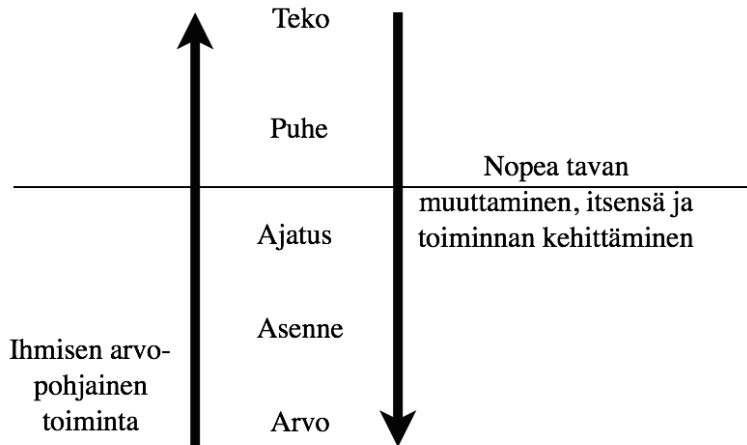
- ✓ On joustava ja sopeutuu tilanteeseen kuin tilanteeseen. Tekee asiat huolella kuten on sovittu. Pyrkii ottamaan muut huomioon. Rauhallinen ja ystävällinen.
- On joskus liian mukautuva ja voi sopeutua tilanteisiin vastoin omaa järkeä tai tahtoa. Tuo oman mielipiteensä esiin viiveellä. Aikataulu pettää usein.
- Sopeutuu muutoksiin kunhan ne perustellaan rauhallisesti ja huolella. On varovainen muutosten suhteen, koska ne voivat merkitä riskitekijöitä.

#### TUTKIJA – PÄÄTTÄJÄ

- ✓ Asiakeskeinen toteuttaja, joka keskittyy olennaiseen. Toiminta perustuu tosiasioihin ja hyvään suunnitteluun. Luotettava tekijä. Asiat tehdään kuten on sovittu; laatu on sovitun mukainen ja aikataulu pitää useimmiten.
- Keskittyy toisinaan liikaa asioihin ja yksityiskohtiin. Ei ota riittävästi huomioon muita ja muiden mielipiteitä. Motivaatio on hyvä, kun saa toimia itsenäisesti.
- Suhtautuu muutoksiin varauksella, varsinkin jos entinen käytäntö toimii hyvin.

## TUTKIJA – TUTKIJA

- ✓ Erittäin ”insinöörimäisen” luova ajattelija ja toteuttaja. Jaksaa painiskella pitkäänkin vaikean ongelman kanssa, kunnes löytyy ratkaisun. Laatu on aina korkea.
- Unohtuu helposti yksityiskohtiin ja aikataulu pettää. Hukkaa metsän puilta. Ei muista kertoa omista näkemyksistään toisille. Ratkaisujen löytäminen voi kestää kauan.
- Pitää muutoksista, kunhan tavoite on selvä ja ne suunnitellaan huollella sekä annetaan riittävästi aikaa sopeutumiseen.



Ihmisen toimintaa voidaan verrata meressä kelluvaan jäävuoreen, jossa viivan yläpuolella olevat asiat näkyvät ja kuuluvat ja viivan alapuolella olevat asiat synnyttävät puheita ja tekoja.

Organisaatioissa on tapana määritellä arvot, joiden tarkoituksena on ohjata ihmisten käyttäytymistä (päätöksiä ja toimintaa). Ne ovat yleensä yleismaailmallisia ja niiden istuttaminen toimintaan on osoittautunut vaikeaksi. Arvoissa ei ole vikaa, vaan toteutustavassa. Kuvitellaan, että muutamat lauseet julisteissa, powerpointeissa ja juhlapuheissa saavat aikaan muutoksia henkilöstön toiminnassa (nuoli alhaalta ylös).

Yksinkertaisempi tapa on puhua pelisäännöistä (arvoista) ja ottaa ne puheeksi palavereissa ja kehityskeskusteluissa käytännön esimerkkien avulla (nuoli ylhäältä alas). Kun ihmiset ymmärtävät mistä on kysymys ja kokevat ne itse järkeviksi, muuttuu ajattelutapa, joka vaikuttaa puheisiin ja lopulta tekoihin. Myöhemmin ne voivat tätä kautta vaikuttaa myös asenteisiin ja sitä kautta arvoihin.

Samalla nopeammalla tavalla tapahtuu itsensä kehittäminen (nuoli ylhäältä alas). Ensin määritellään millä tavalla haluaa itseään kehittää ja asetetaan reaalin tavoite (ajatus). Seuraavaksi tehdään konkreettinen suunnitelma (ajatus), missä tilanteissa, milloin ja miten uutta tapaa voi ryhtyä harjoittelemaan (teot). Aamulla voi miettiä, missä tilanteissa kokeilen tänään uutta tapaa, ja illalla käydään läpi onnistumiset, epäonnistumiset ja oppimiset.

Näiden kokemusten pohjalta tarkennetaan tavoitetta ja suunnitelmaa. Lisäksi omasta kehittymisestä kannattaa kertoa toisille, jotta he ymmärtävät miksi tapa on muuttunut, ettei reaktio ole: ”Mitä sä oikein yrität?” Asian tuominen julki antaa myös lisää puhtia jatkamiseen ja jos hyvin käy, saa muilta kannustusta. Ei aikaakaan, kun ihminen huomaa muutoksia itsessään ja käyttäytymisessään. Parin vuoden kuluttua hän ei ehkä enää muista, miten toimi aikaisemmin. Uudesta tavasta on tullut alitajuinen käyttäytymismalli.

*Johtuen menneisyyteni olosuhteista olin itsekokeskeinen ja negatiivinen. Löysin kaikista asioista virheitä ja epäilin kaikkia. Jossain vaiheessa tiedostin omat asenteeni ja tajusin, että ”näin ei voi jatkua” tai oikeammin, että en halua olla sellainen ihminen. Metsä nimittäin vastasi usein ja ymmärsin yhden elämän suurimmista viisauksista: ”Sen tähden kaikki mitä minä haluan itselleni tehtävän tulee minun ensin tehdä toiselle. Mitä elämässäsi vastaanotat perustuu siihen mitä annat.”*

*Ryhdyin ystävälliseksi ihmiseksi ja opettelin mm. hyviä käytöstapoja. Muutos tapahtui päivässä (nuoli ylhäältä alas), vaikka kaikki ei heti onnistunutkaan. Vähitellen positiivinen ajattelu sai suuremman tilan mielessäni. Kunnes kerran huomasin näkeväni enemmän mahdollisuuksia ja onnistumisia kuin uhkia ja epäonnistumisia. Siitä asti ihmisyyks on ollut minulle pysyvä arvo.*

## YHTEENVETO

Kaikki persoonallisuudet ovat hyviä, joten sisintä temperamenttia ei tarvitse muuttaa. Se on tuskin edes mahdollista. Mutta työtehtävien kohdalla ja kanssakäymisessä muiden kanssa kannattaa omaa toimintaa arvioida kriittisesti, koska siihen voimme vaikuttaa. Miten voin onnistua pyrkimyksissäni siten, että muutkin ovat tyytyväisiä ja asiat etenevät.

- Itsekäs ihminen pyrkii elämässään eteenpäin muista välittämättä. Omat asiat ja tarpeet ovat tärkeämpiä kuin muiden. Hän saavuttaa ehkä tavoitteensa, mutta synnyttää samalla vastustusta, kärsimystä, kateutta, ristiriitoja ja pahaa mieltä.
- Epäitsekäs ihminen pyrkii elämässään eteenpäin ottaen muut huomioon. Hänen perusasenteensa on win-win. Hänen saavuttaa tavoitteensa, mutta vastustuksen asemasta muut kannustavat, tukevat ja arvostavat henkilön onnistumisia.

Todellinen itsensä kehittäminen ja persoonallisuuden muokkaaminen tapahtuu tekojen kautta, koska pelkkä tietoisuuden lisääminen ei kanna kovin pitkälle. Käytännössä tämä tarkoittaa poistumista mukavuusalueelta ja rohkeaa menemistä epämukavuusalueelle.

Jos ideatyyppi on liian nopea käänneissään, pakottaa hän itsensä tulevissa tilanteissa hillitsemään itsensä. Alussa se on epämukavaa, mutta kun hän jatkaa sitä, laajenee hänen persoonallisuutensa tutkijan puolelle. Muutaman vuoden kuluttua hän kykenee vastaavissa tilanteissa valitsemaan toimintatapansa. Hän on joko hyvin innostunut ja vauhdikas, tai toimii hillitysti. Molemmat ovat häntä itseään, eikä jälkimmäinen vaihtoehto tunnu enää epämukavalta.

Jos sosiaalinen tyyppi on liian pehmeä, pakottaa hän itsensä kohtaamaan tilanteen, jota hän väisti aikaisemmin. Hän rohkaisee itsensä ja menee esimerkiksi puhumaan työkaverin, esimiehen tai naapurin kanssa, jota hän on pelännyt. Hän valmistautuu keskusteluun ja päättää kertoa omista tuntemuksistaan. Alussa se tuntuu erittäin epämukavalta, mutta kun hän vie keskustelun loppuun ja uskaltaa myöhemminkin sanoa mielipiteensä, laajenee hänen persoonallisuutensa päättäjän puolelle. Muutaman vuoden kuluttua hän kykenee vastaavissa tilanteissa puolustamaan itseään. Hän joko päättää olla hiljaa tai sanoa mitä ajattelee. Hän tekee itse valinnan, eikä jälkimmäinen vaihtoehto tunnu enää epämukavalta.

Jos päättäjätyyppi on liian voimakas, pakottaa hän itsensä ottamaan muut huomioon ja kuuntelemaan, vaikka ei haluaisi. Kehityskeskustelut esimerkiksi hän on aikaisemmin pyrkinyt lopettamaan nopeasti. Nyt hän pakottaa itsensä valmistautumaan niihin paremmin ja miettii etukäteen, mistä ihmissuhteisiin, ilmapiiriin tai yhteistyöhön liittyvistä asioista hän voi puhua ja esittää rakentavia mielipiteitä. Alussa se tuntuu epämukavalta ja jopa turhalta, mutta kun hän jatkaa keskustelua ja keskittyy paremmin kuuntelemiseen, laajenee hänen persoonallisuutensa sosiaaliselle puolelle. Muutaman vuoden kuluttua hän on tietoisempi tuntemuksistaan kun puhutaan ”pehmeistä” asioista. Hän tekee itse päätöksen kertooko muille sen hetken mielipiteensä vai on hiljaa. Hän tekee valinnan vapaaehtoisesti itse, eikä ensimmäinen vaihtoehto tunnu enää epämukavalta.

Jos tutkijatyyppi on määrättyissä tilanteissa liian hidas, pakottaa hän itsensä laatimaan tehtävälle tavanomaista tiukemman aikataulun. Hän voi myös jakaa tehtävän osiin, jotta pystyy tarkemmin seuraamaan etenemistään. Jokaisessa tilanteessa, jossa hän haluaisi vielä tarkistaa asian tai miettiä sitä eri kannalta, pakottaa hän itsensä jatkamaan. Alussa tämä tapa on hyvin epämukavaa, mutta kun hän jatkaa sitä kurinalaisesti, laajenee hänen persoonallisuutensa joko ideatyyppin tai päättäjätyyppin suuntaan. Muutaman vuoden kuluttua hän on tietoisempi tilanteesta ja kykenee pitämään kiinni aikatauluistaan. Hän tekee itse valinnan syventyykö tilanteeseen vai tekeekö sen tehokkaasti valmiiksi, eikä jälkimmäinen vaihtoehto tunnu enää epämukavalta.