

## Wat zijn jouw saboteurs?.

Saboteurs zijn de gedachten in je hoofd die negatieve emoties opwekken in hoe je omgaat met de dagelijkse uitdagingen van het leven. Iedereen heeft ermee te maken en dit zijn de belangrijkste.

TEKST WILLIAM VISTERIN

### 1. DE RECHTER

"Dit is de meestersaboteur die wij als mens allemaal hebben", stelt Robin Keeris, loopbaancoach bij Mindshift. "De rechter is onze universele interne criticus. Hij wijst je herhaaldelijk op fouten of tekortkomingen van jezelf en anderen. Hij maakt je midden in de nacht wakker met zorgen", legt Keeris uit. Hij kan overkomen als een strenge doch rechtvaardige helper, maar veroorzaakt veel stress en kan relaties schaden.

### 2. DE PLEASER

Deze is uit op acceptatie en affectie. Om die dingen te bereiken, wil hij dat je voortdurend probeert anderen te helpen, te vleien of tevreden te stellen. Maar hierdoor verlies je je eigen behoeften uit het oog.

### 3. DE PERFECTIONIST

Deze saboteur is te ver doorgeschoten in zijn hang naar perfectie, orde en structuur. "Hij trekt je batterij leeg met zijn voortdurende overtuiging dat het altijd beter kan. Ook bezorgt hij je continu frustratie omdat het nooit goed genoeg is", weet ze.

### 4. DE VERMIJDER

Dit profiel concentreert zich op een extreme manier op het positieve en aangename. Hij gaat lastige en onplezierige taken en conflicten uit de weg. Onder zijn invloed maak je er een gewoonte van om dingen uit te stellen en conflicten te vermijden.

### 5. DE RUSTELOZE

Typische werkgevers van deze mecaniciens



De rusteloze kan niet stilzitten en is voortdurend op zoek naar nieuwe, opwindende activiteiten. Hij geeft je weinig gemoedsrust en laat je je zelden tevreden voelen met je huidige activiteit. "Hij laat je geloven dat je al het mogelijke uit het leven moet halen. Maar als je je leven zo volpropt, mis je veel van het hier en nu."

Andere vaak voorkomende saboteurs zijn de waakzame (die je voortdurend bewust maakt van wat er allemaal fout kan gaan) en de streber (die zijn gemoed laat afhangen van externe factoren). Veel mogelijke saboteurs dus, maar de ene is niet negatiever dan de andere. "De intensiteit ervan verschilt per persoon", weet Robin Keeris. "Sommige mensen hebben zeer heftige saboteurs, bij anderen zijn ze makkelijker in toom te houden."

**psssttt...**

**Ben jij nog  
tevreden  
met je loon?**

- ✓ maaltijdcheques
- ✓ bedrijfswagen
- ✓ extra vakantie
- ✓ vleugje geluk



← Check het **Salariskompas!**

Vergelijk je loon en extralegale voordelen met het Salariskompas op [jobat.be](http://jobat.be) of in de **Jobat app**.



**De Stad Brussel is op zoek naar een nieuwe Gemeentesecretaris (M/V/X).**

Als hoofd van een van de grootste lokale besturen van het land bekleedt u de hoogste functie binnen het stadsbestuur. U bent verantwoordelijk voor de uitvoering van de beleidsbeslissingen en de organisatie van een kwaliteitsvolle dienstverlening aan onze burgers.

Uw missie? De algemene coördinatie van de administratieve diensten verzekeren, toezien op goed bestuur en van onze stad een voorbeeld van goed beheer helpen maken.

Ben jij een leider met een passie voor openbare dienstverlening?

Ontdek alle details over deze functie en de specifieke arbeidsvoorwaarden op [jobs.brussel.be](http://jobs.brussel.be)

Deadline voor sollicitaties: **02/01/2025**

job alert

**Jobs op  
maat in je  
mailbox?**



↑ Maak een **job alert** aan op [jobat.be](http://jobat.be) of in de **Jobat app!**