

· Gedragsprofiel

Sanne de Vries

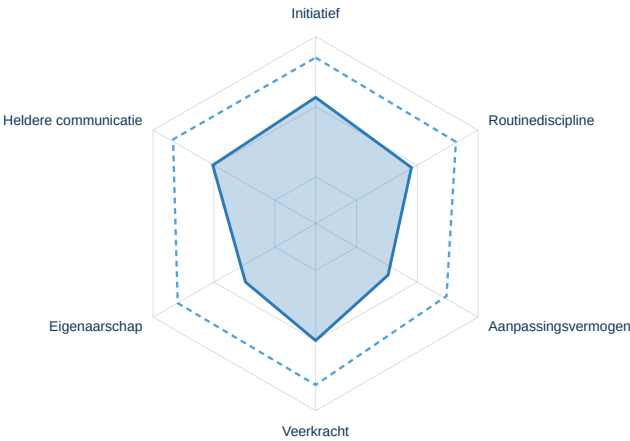
Acht weken, 6 april tot 31 mei 2026
Persoonlijk Leiderschap-programma

Dit profiel laat zien wat je acht weken lang deed. Niet wat je over jezelf invulde, maar wat er gebeurde toen de deadline schoof, toen werk werd afgekeurd, en toen de structuur wegviel.

Het is van jou. Niemand anders heeft het gezien. Je coach ziet het als jij dat wilt.

· In één beeld

Jouw Growth Diamond



■ Gemeten, acht weken - - Zelfbeeld, wat je op de vrijdagen over jezelf invulde

Je zelfbeeld is groter dan je gemeten gedrag op vier van de zes gedragingen. Dat is normaal, en het is precies waar dit profiel over gaat: de afstand tussen wat je denkt dat je doet en wat je doet.

De kleinste afstand zit bij **Heldere communicatie**: daar doe je wat je zegt. De grootste bij **Routinediscipline**: je schat jezelf hoog in en de weken 3 en 6 laten iets anders zien.

Wat opvalt: je **Initiatief** is hoger dan je zelf dacht. Je begint sneller dan je gevoel je vertelt.

De kloof is geen fout. Het is precies waar je groei zit.

Per gedraging

GEDRAGING	GEMETEN · ZELFBEELD	WAT WE ZAGEN
Initiatief		Je startte 19 van 24 taken binnen het uur. Zelfbeeld: 6 van 10. Je bent sneller dan je denkt.
Routinediscipline		Sterk in week 1, 2, 4, 5. Weggefallen in week 3 (tijdsdruk) en week 6 (geen structuur). Terug in week 7.
Aanpassingsvermogen		Toen de opdracht in week 5 veranderde, paste je binnen een dag je aanpak aan. Doel bleef staan.
Veerkracht		Na de afgekeurde opdracht in week 7: twee dagen stil, daarna volledig terug. Herstel: 2 dagen.
Eigenaarschap		In je reflecties na tegenslag wees je 4 van 6 keer naar omstandigheden. Bij succes: naar jezelf.
Heldere communicatie		Drie communicatiemomenten: alle drie op tijd, twee helder. Zeggen en doen vallen hier samen.

· Onder druk

Waar je wegvalt, en hoe je terugkomt

Week 3: de deadline schoof

Op dag 16 werd je tijd voor de weektaak gehalveerd. Je maakte hem af, maar liet de dagelijkse routine drie dagen liggen. Patroon: onder tijdsdruk offer je het kleine op voor het grote.

Week 5: de opdracht veranderde

Op dag 30 kreeg je een andere instructie voor hetzelfde doel. Je vroeg één keer om verduidelijking, paste aan, en ging door. Dit is je sterkste moment van de acht weken.

Week 6: de structuur viel weg

Geen herinneringen, geen weekstructuur. Dag 1 en 2 deed je alles, dag 3 tot 5 niets, dag 6 en 7 weer alles. Zonder structuur ben je een sprinter, geen loper.

Week 7: de opdracht werd afgekeurd

Je reactie in je reflectie: "de briefing was onduidelijk". Twee dagen later pakte je het op en leverde je een betere versie. Herstel is er; eigenaarschap komt later dan herstel.

Zeggen en doen

Elke vrijdag gaf je aan hoe de week was gegaan. Zes van de acht keer schatte je jezelf hoger in dan de week liet zien. De twee keer dat het klopte, waren de weken zonder verstoring. Onder druk verschuift niet alleen je gedrag, ook je beeld ervan.

· Hoe je door de acht weken ging

Je commitmentprofiel: herstarter

Je viel twee keer uit, in week 3 en week 6, en kwam beide keren op eigen initiatief terug. Dat weegt zwaarder dan nooit vallen. Een herstarter heeft veerkracht in het echt laten zien, niet in een vragenlijst.

Het stemmetje dat je in week 3 en 6 hoorde, is in het boek de **Minimaliseerder**: "vandaag even niet, morgen dubbel". Je schreef hem vrijdag 17 april letterlijk op.

Volhouder

Herstarter

Vervager

Stopper

Volhouder: elke week aanwezig. Herstarter: viel uit en kwam terug. Vervager: steeds minder, nooit gestopt. Stopper: weg na week 2 of 3.

· Je bestaande profiel ernaast

Wat je Insights-profiel zei, en wat je deed

Je bracht in je startgesprek je Insights-profiel mee: overwegend rood-geel, met een voorkeur voor tempo, richting en contact. Hieronder wat dat profiel voorspelde, en wat acht weken lieten zien.

JE PROFIEL ZEI	ACHT WEKEN LIETEN ZIEN	WAT DAT BETEKENT
Snel in beweging, houdt van beginnen	Initiatief: hoger dan je zelfbeeld	Klopt, en sterker dan je zelf dacht.
Weinig geduld met detail en routine	Routinediscipline valt weg onder druk en zonder structuur	Klopt. Dit is geen karakterfout, het is de plek waar structuur het werk moet doen.
Resultaatgericht, neemt de leiding	Eigenaarschap: bij succes ja, bij tegenslag wijst het naar buiten	Hier zit het verschil tussen voorkeur en gedrag. Dit zag je profiel niet.

Je profiel beschrijft wie je bent. Dit Gedragsprofiel laat zien wat je ermee doet. Allebei kloppen; samen zijn ze pas een verhaal.

· En nu

Waar je winst zit

Eén ding

Niet Routinediscipline in het algemeen. Wel: de kleinste versie van je routine op de dag dat de deadline schuift. Tien minuten. Dat is de zin uit je coach-gesprek van week 3, en het is de eerste stap in de PATH: Paraat.

Vier maanden Coach

Vanaf vandaag staat de Quitter Coach aan. Hij kent je Minimaliseerder en zijn momenten: na een drukke week, zonder structuur. Hij begint het gesprek op dinsdag na een lange maandag. Je Diamond groeit vanaf nu mee.

Dit profiel is van jou. Je werkgever ziet het niet. Als je team ooit een Team Diamond wil, bepaal jij of jouw Diamond meetelt.

My New Behavior · Persoonlijk Leiderschap-programma · Voorbeeld met fictieve gegevens, 14 september 2026.
Onderbouwd op gewoontevorming (Lally), de zelfdeterminatietheorie (Ryan en Deci) en het transtheoretisch model (Prochaska en DiClemente).