



BERNSTEIN iModes

Bernstein Lijst van 48 Persoonlijke Krachten David P. Bernstein © 2019

Instructie: Omcirkel de vijf krachten die jou het best beschrijven (jouw “top vijf” krachten).

Authentiek	Zelf-zorgend
Stressbestendig	Zelf-reflectief
Beheerst	Flexibel
Zelfvertrouwd	Oprecht
Zelfverzekerd	Opmerzaam
Moedig	Dankbaar
Creatief	Gezond
Vindingrijk	Gebalanceerd
Lichamelijk fit	Stabiel
Speels	Mezelf zijn
Zelfbewust	Geduldig
Spiritueel	Gedisciplineerd
Verantwoordelijk	Evenwichtig
Fantasierijk	Vertrouwenswaardig
Objectief	Onafhankelijk
Empathisch	Gevat
Assertief	Medelevend
Vriendelijk	Geleerd
Grappig	Veerkrachtig
Begripvol	Realistisch
Wijs	Betrouwbaar
Dankbaar naar anderen	Krachtig
Erkentelijk	Rationeel
Zorgzaam	Zelfonderzoekend



Verband tussen Krachten en de Kwaliteiten van de Gezonde Volwassene

Factor 1 – Zelfgerichtheid

1. Identiteit – Authentiek, oprecht
2. Zelfreflectie – Zelf-reflectief, zelfonderzoekend, zelfbewust
3. Zelfvertrouwen – Zelfverzekerd, onafhankelijk, zelfvertrouwd
4. Assertiviteit – Assertief, moedig, krachtig
5. Verbeelding – Creatief, fantasierijk, vindingrijk

Factor 2 – Zelfregulatie

6. Emotioneel evenwicht – Gebalanceerd, evenwichtig, stabiel
7. Veerkracht – Veerkrachtig, stressbestendig, flexibel
8. Zelfbeheersing – Beheerst, geduldig, gedisciplineerd
9. Zelfzorg – Zelf-zorgend, lichamelijk fit, gezond
10. Realiteitstoetsing – Rationeel, objectief, realistisch

Factor 3 – Verbinding

11. Empathie – Empathisch, begripvol, opmerkzaam
12. Compassie – Medelevend, vriendelijk, zorgzaam
13. Humor – Grappig, speels, gevat
14. Verantwoordelijkheid – Verantwoordelijk, vertrouwenswaardig, betrouwbaar

Factor 4 - Overstijging

15. Dankbaarheid – Dankbaar naar anderen, erkentelijk, dankbaar
16. Wijsheid – Wijs, geleerd, spiritueel