

# MBTI® stressfaktorer og stressreaktioner

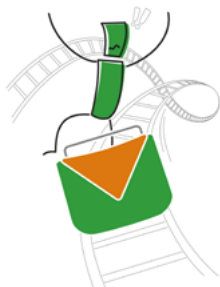
E

Vi bliver alle stressede af forskellige ting. Men ved du, hvad der mest sandsynligt vil gøre dig rundt på gulvet? Og hvordan ved andre, at du føler dig stresset?

Større kendskab til din MBTI-type kan hjælpe. Her er nogle ting, som stresser hver type alt efter den mest velbrugte del af deres personligheder – deres Core Character™, og hvordan hver type plejer at opføre sig, når de er under pres. MBTI-typer med ekstroverte præferencer ses nedenfor og introverte præferencer på næste side.

## Aktivist

(ESTP & ESFP)



### Stressfaktorer

- Manglende stimulering og spænding
- Teoretiske, abstrakte opgaver uden praktisk anvendelse lige nu
- At være fysisk begrænset, f.eks. pga. sygdom eller omstændigheder

### Adfærd under hverdagsstress

- Søger mere og mere ekstern stimulering og spænding
- Kan opføre sig på en spændingssøgende eller farlig måde eller være dumdristig
- Lever udelukkende i nuet og vil ikke træffe nogle beslutninger

## Udforskeren

(ENTP & ENFP)



### Stressfaktorer

- Folk, som siger "det kommer aldrig til at virke"
- For mange tilsyneladende irrelevante detaljer
- Mangel på variation. Ikke i stand til at gøre noget nyt

### Adfærd under hverdagsstress

- Deler stadigt flere upraktiske ideer med flere og flere mennesker
- Ikke i stand til at tage noget alvorligt. Bliver ødelæggende "spøgefuld"
- Vil ikke holdes fast på beslutninger

## Lederen

(ESTJ & ENTJ)



### Stressfaktorer

- Ineffektive mennesker, systemer eller organisationer
- Mangel på afslutning, ikke at kunne træffe beslutninger, forhindringer
- At være nødt til at fokusere på folks følelser i stedet for opgaven

### Adfærd under hverdagsstress

- Bliver overdrevent retningsgivende, tvingende, endda aggressiv
- Tager hurtige beslutninger og trækker dem ned over hovedet på andre
- Afviser beviser/andre meninger, som ikke passer ind i deres synspunkter

## Omsorgspersonen

(ESFJ & ENFJ)



### Stressfaktorer

- Konflikt med andre og mellem andre
- Mangel på varme, når venlighed ikke bliver gengældt
- Uretfærdighed i verden generelt

### Adfærd under hverdagsstress

- Bliver overstrømmende og overdrevent venlig
- Bliver krævende i forhold til at få sine egne og andres behov opfyldt
- Fortolker situationer i forhold til egne værdier, ignorerer beviser

# MBTI® stressfaktorer og stressreaktioner



Vi bliver alle stressede af forskellige ting. Men ved du, hvad der mest sandsynligt vil gøre dig rundt på gulvet? Og hvordan ved andre, at du føler dig stresset?

Større kendskab til din MBTI-type kan hjælpe. Her er nogle ting, som stresser hver type alt efter den mest velbrugte del af deres personligheder – deres Core Character™, og hvordan hver type plejer at opføre sig, når de er under pres. MBTI-typer med ekstroverte præferencer ses nedenfor og introverte præferencer på næste side.

## Konservatoren

(ISTJ & ISFJ)



### Stressfaktorer

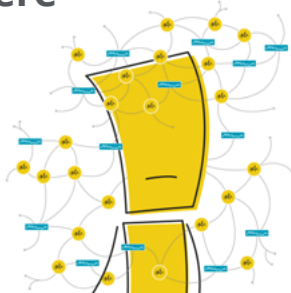
- At være nødt til at handle uden detaljerede praktiske informationer eller planer
- Andre, som afviser at lære af konservatorens tidligere erfaringer
- At ændre ting, som allerede fungerer

### Adfærd under hverdagsstress

- Søger sygeligt efter den ene vigtige oplysning
- Trækker sig fra omverdenen
- Kan ikke træffe en beslutning, før alle oplysninger er fundet

## Den visionære

(INTJ & INFJ)



### Stressfaktorer

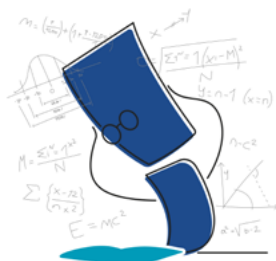
- Ikke at have tid til at tænke mulighederne igennem, før der svares
- Når egne velovervejede ideer afvises eller ignoreres
- Uorganiserede, påståelige mennesker

### Adfærd under hverdagsstress

- Trækker sig for at opbygge stadigt mere komplekse ideer i tankerne
- Disse modeller kan blive adskilt fra virkeligheden
- Ikke i stand til at handle før alle muligheder er undersøgt

## Analytikeren

(INTP & ISTP)



### Stressfaktorer

- Når egne omhyggeligt funderede løsninger afvises eller ignoreres
- Ulogiske beslutninger, som ikke er gennemtænkte
- Overdreven udstilling af anerkendelse eller følelser hos andre

### Adfærd under hverdagsstress

- Trækker sig for at løse problemerne selv
- Fikserer på at finde den ene korrekte løsning
- Ignorerer andre personer. Træffer beslutninger uden at informere dem

## Den samvittighedsfulde

(ISFP & INFP)



### Stressfaktorer

- Folk, som ignorerer, afviser eller handler i strid med egne værdier
- At have et arbejde, som er i strid med disse værdier
- Ufleksible og ikke-tænkende personer eller organisationer

### Adfærd under hverdagsstress

- Trækker sig ind i en indre dialog
- Arbejder sig tvangsmæssigt igennem beslutninger, som passer til egne værdier
- Ignorerer fakta, som ikke passer til det billede, de selv har malet