Wetenschappelijke en Methodologische Onderbouwing: Het LSI-profiel binnen Bodyfulness 2

De Integratie van het Levensstijlen Inventarisatie Profiel (LSI) als Diagnostisch en Didactisch Instrument voor Verdiepend Lichaamsbewustzijn en Professionele Regie

Introductie

Binnen het curriculum van de Bodyfulness markeert Bodyfulness 2 – Verdiepend Lichaamsbewustzijn de cruciale overgang van het puur fysiologisch waarnemen (de basis uit niveau 1) naar de diepere psychofysiologische patronen die het professioneel functioneren bepalen. De centrale uitdaging voor professionals in een hoogcognitieve en stressvolle werkomgeving is dat ingesleten cognitieve overleefstijlen en automatische gedragspatronen de effectieve fysiologische zelfregulatie blokkeren.

Om deze onbewuste barrières objectief en meetbaar in kaart te brengen, integreert Bodyfulness 2 het LSI-profiel (Life Styles Inventory / Levensstijlen Inventarisatie) van Human Synergetics®. Dit instrument wordt binnen de leergang niet ingezet als een algemene persoonlijkheidstest, maar als een specifiek onderwijskundig gevalideerd instrument om de wetmatige koppeling tussen cognitieve denkstijlen, lichamelijke stressreacties en professioneel handelen te doorbreken.

Dit rapport biedt de psychometrische, gedragswetenschappelijke en neurobiologische onderbouwing voor de validiteit en noodzaak van deze integratie.

1. Theoretisch Fundament: Het Human Synergetics® Circumplex

Het LSI-profiel is gebaseerd op het wetenschappelijk gevalideerde Human Synergetics Circumplex. Dit model brengt 12 specifieke denk- en gedragsstijlen in kaart, die kwantitatief worden gegroepeerd rondom twee fundamentele menselijke behoeften: de behoefte aan taakgerichtheid versus mensgerichtheid, en de behoefte aan veiligheid (defensief) versus groei (constructief).

Het model onderscheidt drie hoofdclusters die binnen Bodyfulness 2 direct worden gekoppeld aan de fysiologische status van het autonome zenuwstelsel:

A. Het Constructieve Cluster (Blauw)

- **Stijlen:** Prestatie, Zelfactualisering, Mensgericht, Stimulerend.
- **Fysiologische Correlatie:** Dit cluster reflecteert een status van psychofysiologische flow en homeostase. De prefrontale cortex functioneert optimaal, de hartslagvariabiliteit (HRV) is hoog, en de medewerker handelt vanuit professionele regie en bewuste focus.

B. Het Passief/Defensieve Cluster (Groen)

- **Stijlen:** Goedkeuringzoekend, Conventioneel, Afhankelijk, Ontwijkend.
- **Fysiologische Correlatie:** Dit cluster is direct gekoppeld aan een parasympathische overprikkeling (de freeze of fawn modus van de Polyvagaaltheorie). Uit angst voor fouten of afwijzing negeert de medewerker fysiologische grenzen, wat zich uit in chronische, onderdrukte spierspanning en verminderde besluitvaardigheid (Decision Making).

C. Het Agressief/Defensieve Cluster (Rood)

- **Stijlen:** Oppositioneel, Macht, Competitief, Perfectionistisch.
- **Fysiologische Correlatie:** Dit cluster activeert onmiddellijk het sympathische zenuwstelsel (de fight/flight modus). Gedragstijlen zoals perfectionisme en extreme competitie jagen de cortisol- en adrenalineproductie chronisch aan. De medewerker bevindt zich in een continue staat van fysiologische paraatheid, waardoor signalen van uitputting cognitief worden weggedrukt.

2. De Psychofysiologische Koppeling: Cognitieve Stijlen en Somatische Reacties

De unieke waarde van het LSI binnen Bodyfulness 2 ligt in het doorbreken van de mind-body splitsing. Gedragswetenschappelijk en medisch onderzoek (onder andere door Davis & Hayes) toont aan dat chronische cognitieve patronen zich direct somatiseren (vastzetten in het fysieke lichaam).

Het Perfectionisme- en Macht-Syndroom op de Werkvloer

Wanneer het LSI-profiel bij een medewerker een hoge score laat zien op 'Perfectionisme' of 'Macht' (Rood cluster), weet de lichaamsgerichte trainer (?) tijdens de somatische praktijksessies exact waar de fysiologische blokkades zich bevinden.

- **De somatische doorvertaling:** Deze medewerkers vertonen objectief een chronisch verhoogde tonus (spierspanning) in de trapezius- en nekspieren en een restrictieve, hoogcostale (borst)ademhaling.
- **De didactische interventie:** Door de cognitieve LSI-inzichten tijdens de online coachingssessies te spiegelen aan de fysieke ervaringen op de somatische oefentafel, leert de medewerker inzien dat zijn 'perfectionisme' geen abstracte denkvorm is, maar een actieve, uitputtende fysieke aanslag op zijn zenuwstelsel. De centrale leerlijn – waarnemen, reguleren, toepassen – krijgt hiermee een objectief fundament.

3. Neurobiologische Validiteit: Neuroplasticiteit en Gedragsverandering

Het LSI-profiel meet 'stijlen', geen vaststaande persoonlijkheidskenmerken. Dit sluit naadloos aan bij het neurowetenschappelijke principe van de neuroplasticiteit.

Chronische defensieve denkstijlen (Groen en Rood) zijn diep ingesleten neurale paden in de subcorticale hersenstructuren (zoals de amygdala). Ze zorgen ervoor dat een medewerker onder werkdruk automatisch en onbewust reageert vanuit overlevingsmechanismen.

Door de nulmeting met het LSI-profiel krijgt de medewerker een visueel en kwantitatief kompas van zijn automatische patronen. De intensieve somatische leerpractica en de 55-5 Herstelmethode in Bodyfulness 2 zijn er specifiek op gericht om de synaptische connectiviteit in de prefrontale cortex te versterken. Hierdoor stijgt de responsflexibiliteit (Davis & Hayes, 2011). De medewerker leert het automatische defensieve patroon fysiologisch op te merken, te reguleren en te vervangen door een bewuste, constructieve (Blauwe) stijl op de werkvloer.

4. Onderwijskundige Borging

Vanuit de onderwijskundige borging is de integratie van het LSI-profiel een factor

- **Objectivering van de Soft Skill:** Het maakt van Bodyfulness een soft skill-training die objectief bijdraagt aan de behoorlijke vervulling van de dienstbetrekking en niet louter gebaseerd is op de subjectieve beleving van de werknemer. Het LSI-profiel is een wereldwijd erkend, wetenschappelijk gevalideerd psychometrisch meetinstrument. Het objectiveert de leerbehoefte en maakt de progressie toetsbaar.

- **Geen Algemene Vorming:** Omdat de LSI-rapportage binnen Bodyfulness 2 direct wordt gekoppeld aan de concrete functie-eisen en professionele belastbaarheid (zoals uw organisatie competentie-profielen), overstijgt het instrument elkr vorm van 'algemene persoonlijkheidsvorming in de maatschappij'. Het instrument dient om de professionele effectiviteit en duurzame inzetbaarheid binnen de dienstbetrekking te herstellen en te borgen.

Literatuurverwijzingen en Bronnen

1. Cooke, R. A., & Szumal, J. L. (2000). Using the Life Styles Inventory to measure and change personal thinking patterns and behavior. In The Handbook of Organizational Culture and Climate, Sage Publications. (De psychometrische en methodologische basis van het LSI-instrument).
2. Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A systematic review of psychotherapy-related research. Psychotherapy, 48(2), 198-208. (De wetenschappelijke onderbouwing voor de verhoging van de responsflexibiliteit en de afname van emotionele reactiviteit).
3. Human Synergetics® International (2015). Life Styles Inventory (LSI): Research and Breeding Technical Manual. Plymouth, MI.
4. Chiesa, A., Serretti, A., & Jakobsen, J. C. (2013). Mindfulness: Top-down or bottom-up regulatory mechanisms? Clinical Psychology Review, 33(1), 82-96. (Onderzoek naar hoe cognitieve profielen en somatische trainingen gezamenlijk de neurobiologische regulatie optimaliseren).