

# Vragenlijst

*Test uit het boek 'Grip op je gevoel'*

Denk, terwijl je deze vragen invult, aan lastige of stressvolle situaties. Doe je best elke uitspraak te beoordelen op HOE VAAK je deze gebruikt. Er zijn geen goede of foute antwoorden, dus bedenk wat het meest bij jou past.

Ik doe dit nooit = 1

Ik doe dit soms = 2

Ik doe dit vaak = 3

Ik doe dit bijna altijd = 4

## DEEL 1: ERVARINGSVERMIJDING

In hoeverre heb je de neiging om enge of moeilijke zaken voor je uit te schuiven? Heb je de neiging om te denken dat je eerst meer ervaring of een opleiding dient te hebben, voor dat je 'er klaar voor' bent? Heb je een neiging tot perfectionisme en doe je er alles aan om falen te voorkomen? Vermijd je plekken, gedachten, personen of situaties?

- Ik heb de neiging om de dingen die ik moeilijk of lastig vind, uit de weg te gaan
- Nare gevoelens wil ik het liefst niet voelen
- Als ik me rot voel probeer ik het te negeren of mezelf af te leiden
- Ik leid mezelf wel eens af met bv eten, drank of andere afleiding
- Ik vermijd situaties die ik rottig of lastig vind (of doe ze morgen)
- Ik heb de neiging om me terug te trekken als ik iets lastig vind
- Ik heb de neiging me terug te trekken als iets me van streek maakt
- Ik ga ruzies het liefst uit de weg

## DEEL 2: HERKAUWEN VAN GEVOELEN OF ERVARINGEN

Herken jij het volgende; door me zorgen te maken bereidt ik me alvast voor op slechte dingen die kunnen gebeuren. Blijf je bijvoorbeeld vaak ik gedachten gefocust op wat er niet goed ging of zal gaan?

- Ik denk aan alle lastige dingen die in een situatie kunnen gebeuren
- Ik bedenk wat er allemaal mis zou kunnen gaan bij een gebeurtenis
- Ik blijf nare gebeurtenissen overpeinzen
- Ik probeer situaties te begrijpen of te analyseren
- Als zich een probleem voordoet concentreer ik me meestal op het ergste dat er kan gebeuren
- Als er iets gebeurt waardoor ik in de stress schiet, blijf ik er steeds over nadenken, het voor de geest halen of proberen het te begrijpen
- Als ik iets doe waarvan ik wenste dat ik het niet (zo) had gedaan, blijf ik er steeds maar over nadenken
- Ik maak me zorgen over dingen die kunnen gebeuren



### DEEL 3: JEZELF NIET HELEMAAL LATEN ZIEN

Ben jij bang dat als anderen je emoties zien en door hebben hoe jij echt bent, ze je als zwak, dom of gek zien? Heb jij moeite om te laten zien wat je nodig hebt? Heb je moeite om aan te geven wat je voelt en wat je behoeften zijn?

- Ik hou mezelf in de hand
- Ik probeer mijn emoties niet te tonen aan anderen (als het toch gebeurt, voel ik me naar)
- Ik wil niet laten merken wanneer iets me raakt (of ik vind de woorden er niet goed voor)
- Ik doe wat op dat moment als de beste keuze voelt (en verlies daarmee soms de lange termijn uit het oog)
- Ik zorg ervoor dat ik alleen mijn kalme kant laat zien
- Ik geloof dat anderen er niets aan hebben om te weten of ik geïrriteerd, verdrietig of gestrest ben
- Ik laat anderen alleen mijn positieve emoties zien
- Als ik me geraakt voel zet ik toch vaak een vrolijk gezicht op



### DEEL 4: KORTE TERMIJN FOCUS

Denk na hoe dit in jouw situatie is. Een vraag als 'ik laat de toekomst voor zichzelf zorgen' zie je terug in het niet tonen van een profielfoto op Social Media, geen blogs schrijven of niet op het podium durven stappen omdat het te eng is. Ook al weet je (als ondernemer of werknemer) dat je dit zou moeten doen om gezien te worden en succesvol te zijn. Of je 'doet wat nu goed voelt' en werkt voor de 5de keer over omdat je je baas en je team niet in de steek wilt laten. terwijl je goed beseft dat dit niet het goed voor jou en je thuissituatie is. Of je gaat niet sporten omdat je eigenlijk geen zin hebt.

- Ik doe over het algemeen wat me direct een beter gevoel geeft
- Ik wil dat pijnlijke gevoelens direct stoppen, ook al betaal ik er later een prijs voor
- Ik kies voor korte termijn oplossingen en laat de toekomst voor zichzelf zorgen
- Ik doe wat op dat moment goed voelt
- Ik ben gefocust op wat er nu gebeurt, niet later
- Ik denk aan wat me op het moment zelf, in plaats van op de lange termijn, helpt
- Ik zoek over het algemeen naar een snelle oplossing, zelfs als deze op de lange termijn niet houdbaar is
- Ik ben meestal alleen geïnteresseerd in hoe ik me op dit moment goed kan voelen



## DEEL 5: TELKENS OP DEZELFDE MANIER REAGEREN

Denk na hoe jij reageert in situaties. Als je bijvoorbeeld iets tegen komt dat 'net niet klopt' voel je dan de drang het te veranderen? Heb jij de neiging, om als je je werk niet afkrijgt, altijd maar een schepje er bovenop te doen en nog harder te werken? En ben je niet in staat jezelf hierin tegen te houden? Een ander voorbeeld is hoe goed jij jezelf weet aan te sturen als het gaat om deadlines. Pak je zaken hierin altijd hetzelfde aan? Of heb je de neiging te verlammen in stress situaties en hoe erger de stress des te minder er uit je handen komt? In hoeverre heb jij de neiging om te zeggen; Zo ben ik nu eenmaal?

- \_ Als ik eenmaal gewend ben iets op een bepaalde manier te doen, dan blijf ik dat ook zo doen
- \_ Ik heb mijn eigen manieren om met problemen om te gaan (en die verander ik over het algemeen niet)
- \_ Ik pak problemen telkens op dezelfde manier aan, ongeacht wat er aan de hand is
- \_ Ik ga met problemen om zoals ik altijd gedaan heb
- \_ Ik verander de manier waarop ik omga met dingen niet, zelfs niet als het soms niet werkt
- \_ Ik benader moeilijkheden meestal met dezelfde strategieën
- \_ Als ik in de problemen raak doe ik er nog een schepje bovenop en blijf ik doen wat ik deed
- \_ Soms denk ik dat ik de manier waarop ik met problemen omga zou moeten veranderen, maar uiteindelijk doe ik toch wat ik het meeste doe



## DEEL 6: GEÏRRITEERD, BOOS OF VIJANDIG REAGEREN

Denk na over hoe jij reageert wanneer je computer het niet doet, nét wanneer jij hem het hardste nodig hebt. Hoe spreek jij over een persoon die jou niet lijkt te zien staan of denigrerend behandeld? En wat doe je wanneer je grenzen worden overschreden?

- \_ Ik hou mezelf in de hand
- \_ Ik schreeuw of verhef mijn stem soms om stoom af te blazen
- \_ Ik uit mijn gevoelens door geïrriteerd op anderen te reageren
- \_ Ik kan mensen beschuldigen wanneer ik echt van streek raak (hardop of in mijn hoofd)
- \_ In moeilijke situaties word ik meestal boos
- \_ Ik word woest als er iets mis gaat
- \_ Ik word boos als ik gefrustreerd raak door stress
- \_ Ik fantaseer over wraak (of dat anderen mislukken)



## DEEL 7: NEGATIEF (BE)OORDELEN

Zie jij vaak in één oogopslag wat er niet klopt? Heb je de neiging jezelf te vergelijken met hoe anderen iets doen? Of wie ze zijn? Of hoe ze overkomen? Heb je de neiging de fout bij jezelf te zoeken als er iets mis loopt?

- Ik vergelijk mezelf negatief met anderen
- Ik leg de fout altijd bij mezelf
- Ik oordeel over de manier waarop anderen dingen aanpakken
- Ik focus me op fouten en gebreken (van anderen)
- Ik zie over het algemeen het negatieve van situaties
- Ik heb vaak een oordeel over anderen
- Ik denk vaak dat dingen niet goed aangepakt worden
- Ik verwacht meestal niet dat dingen goed gaan

## UITSLAG

Tel nu alle scores per blok bij elkaar op. Kijk daarna op welk gebied je hoger dan gemiddeld (20) scoort.

Elk gebied linkt aan een disfunctionele coping strategie.

Kijk op de volgende pagina's voor meer uitleg over deze coping strategieën en schenk extra aandacht aan de strategieën waar jij hoog op scoort en waar je mee aan de slag zou mogen.

1: ..... punten

2: ..... punten

3: ..... punten

4: ..... punten

5: ..... punten

6: ..... punten

7: ..... punten



## De 7 meest disfunctionele copingstrategieën;

### Ervaringsvermijding;

Mensen die deze strategie automatisch toepassen, proberen pijnlijke emoties en gedachten te vermijden. Zodra ze iets ongemakelijks voelen, proberen ze de ervaring te onderdrukken, verdoven of weg te duwen. Ze proberen een deksel op de dingen te plaatsen, zodat de pijn op de een of andere manier gedempt wordt. Deze copingstrategie heeft meestal een averechtse uitwerking omdat pijnlijke gevoelens door vermijding niet alleen niet onderdrukt worden, maar zelfs heviger worden.

### Rumineren;

Is het herhaaldelijk langdurig denken over (of herkauwen van) je gevoelens en problemen. (vrouwen doen dit meer dan mannen) In de vorm van zorgen maken, probeert rumineren je voor te bereiden op al het slechte dat er zou kunnen gebeuren. In de vorm van goed/fout-analyses, probeert het een gebrekkig zelfbeeld en een gebrekkige wereld te perfectioneren door jezelf of een ander te verbeteren. Maar deze pogingen werken nooit. Uiteindelijk houdt rumineren je aandacht gefocust op wat je dwarszit, dus de opbrengst ervan is dat je meer angst, boosheid of een groter gevoel van verlies en teleurstelling voelt.

### Verbergen van emoties;

Het doel van deze copingstrategie is ervoor zorgen dat niemand ooit je pijn ziet. Deze strategie komt voort uit de angst dat als anderen je emoties zien, ze misschien minachting voor je krijgen, of je als zwak, dom of gek zien. Dus het masker moet opblijven en de gevoelens die in je binnenste branden, moeten verborgen blijven. De prijs voor deze disfunctionele strategie is dat je ware zelf onzichtbaar blijft, verloren gaat in je poging om er goed uit te zien. Je kunt niet laten zien wat je nodig hebt of voelt, dus je blijft hulpeloos en mogelijk onvervuld in je relatie. Niemand weet wat je pijn is of wat er veranderd moet worden. (zorgen voor anderen)

### Korte termijn focus;

Als ze te maken krijgen met emotionele pijn, focussen veel mensen zich op wat hen direct verlichting kan brengen. Je zegt 'ja' tegen nog een avond overwerken omdat je geen ruzie wilt met je baas. De teleurstelling in de ogen van je kinderen maak je in het weekend wel weer goed. Een ander voorbeeld is het vermijden van een sociale gebeurtenis omdat het je angstig maakt. De kortetermijnoplossing van vermijding vermindert tijdelijk de angst, maar op de lange termijn zal iedere keuze die je maakt om sociale gebeurtenissen te vermijden de angst alleen maar sterker maken.



### **Volharden in dezelfde responsen;**

Met deze transdiagnostische factor blijf je op vergelijkbare situaties steeds maar op dezelfde manier reageren, zelfs als dit niet werkt. Soms gebeurt dit omdat je bang bent een andere respons te proberen. Of misschien heb je innerlijke regels die je verhinderen naar een andere oplossing te zoeken. Hoe dan ook, het

resultaat is dat je inflexibel wordt en altijd op dezelfde oude manier met problemen omgaat. Er is een bekende uitspraak van Maslow: 'Als je alleen een hamer hebt, lijkt alles op een spijker.' Op dezelfde manier verandert elke ruzie in een gevecht als kwaad worden het enige is wat je kunt, en verandert elke kleine vergissing in een ramp als tobben en jezelf kastijden het enige is wat je kunt.

### **Vijandigheid of agressiviteit;**

Deze copingstrategie helpt stress, angst, verlies, schuldgevoel, schaamte, verwarring, het gevoel dat je slecht of verkeerd bent, het gevoel overweldigd of overspoeld te worden, en een groot aantal andere pijnlijke emoties te verbergen. Woede is een groot deksel dat heel veel pijn bedekt en buiten ons bewustzijn houdt. Deze oplossing is vaak effectief op de korte termijn, maar onderzoek heeft aangetoond dat hoe meer woede je gebruikt om met pijnlijke gevoelens om te gaan, des te woedender je wordt (Tavris, 1989). Vijandigheid brengt nog meer vijandigheid voort in een vicieuze cirkel die ons leven vergiftigt.

### **Negatief oordelen;**

Deze coping maakt gebruik van negatieve beoordelingen of oordelen om jezelf voor te bereiden op mislukking en slechte uitkomsten, anderen te beheersen, of jezelf te forceren een beter persoon te worden. De focus op het negatieve lijkt je te beschermen tegen pijnlijke verrassingen, maar uiteindelijk voel je je nog bozer, angstiger of depressiever, omdat je de meeste positieve ervaringen weg filtert. Eén kleine blamage en voor je het weet kun je de rest van de dag aan niets anders meer denken, waarbij je ondertussen de vreugde die je had kunnen voelen misloopt.

Herken je enkele of meerdere van deze strategieën? Welke gebruik jij (onbewust) in je dagelijkse leven? Wat ga je uit de weg, wat wil je niet voelen, hoe bereik je dit?

Wordt je bewust van je eigen handelen en wordt de baas over jouw triggers! Loop er niet voor weg, maar herken en erken ze. Omarm je angsten.

