

JE PERSOONLIJKE AFWEERPROFIEL - TEST

Deze test helpt je bepalen welke afweermechanismen je het meest gebruikt. Iedereen gebruikt alle afweervormen, maar er is een verschil in de regelmaat waarmee we ze gebruiken.

Met deze test kun je zien welke vorm jouw voorkeur 'stijl' is. Geef met de cijfers 1 tot en met 10 aan in hoeverre de volgende beweringen op jou van toepassing zijn.

1 betekent: nooit; niet op mij van toepassing

10 betekent: heel vaak/altijd; volledig op mij van toepassing

Je kunt het betreffende cijfer op de puntjes achter de vraag zetten. Wees eerlijk, maak je antwoorden niet mooier.

VRAGEN

1. 'Als ik iets probeer te bereiken, zal ik er alles aan doen om een mislukking te voorkomen.'
2. 'Mijn collega's vinden me een perfectionist, het moet altijd beter of anders.'
3. 'Als ik iets nieuws onderneem, barst ik in het begin van de energie. Als het dan niet mee zit, kan ik wel weer snel ontmoedigd raken.'
4. 'Ik heb er een sterke behoefte aan om met mijn collega's alles te delen.'
5. 'Ik heb veel aandacht van mijn partner nodig voor mijn gevoelens.'
6. 'Mijn collega's weten dat ze altijd op me kunnen rekenen. Waar ze ook hulp mee nodig hebben, ik sta voor hen klaar, tenzij het te moeilijk voor me is.'
7. 'Ik word heel gespannen als ik iets moet presteren.'
8. 'Als ik faal, geef ik het niet gauw op, ik zal het altijd nog eens proberen.'
9. 'Als ik iets doe, heb ik het gevoel dat ik het nog beter kan.'
10. 'Het is niet moeilijk voor mij om toe te geven als ik me gekwetst voel.'

11. 'Ik zorg dat ik in werksituaties de touwtjes in handen heb en dat gaat me goed af.'
12. 'Mijn collega's zeggen dat ik ze imponeer en soms zelfs intimideer.'
13. 'Ik wil alles onder controle hebben.'

14. 'Het kan me een goed gevoel geven als ik mensen de waarheid zeg, zelfs als dat op een boze toon is.'
15. 'Als mijn collega/partner zich niet aan onze afspraken houdt, laat ik dat niet onbesproken.'
16. 'Ik neem veel verantwoordelijkheid op me, maar vind het heel vervelend als anderen hun eigen verantwoordelijkheden niet nemen, met name als ik moet helpen omdat ze zich in de nesten hebben gewerkt.'
17. 'Ik voel me meestal meer competent dan anderen.'
18. 'Ik raak snel geïrriteerd als mensen iets niet goed doen.'
19. 'Mensen zeggen me dat ik ze soms als een kind behandel.'
20. 'Ik voel regelmatig emoties als irritatie of boosheid.'
21. 'Ik vind mijn werk wel best.'
22. 'Collega's zeggen dat ze het gevoel hebben me niet echt goed te kennen.'
23. 'Het gaat doorgaans best met me, niet fantastisch, maar het kan ermee door.'
24. 'Ik vind het prettig om alleen te zijn.'
25. 'Ik heb er niet zo'n behoefte aan mijn gevoelens te bespreken, ik vind het leuker om samen dingen te doen.'
26. 'Ik voel me niet zo gauw gebruikt.'
27. 'Ik ben meestal nogal gelijkmatig van humeur.'
28. 'Ik heb niet veel nodig.'
29. 'Ik heb geen/niet veel intieme vrienden.'
30. 'Ik vind het moeilijk om te weten wat ik allemaal voel. Ik voel me meestal oké'.
31. 'Ik voel me meestal minderwaardig.'
32. 'Diep van binnen heb ik het gevoel dat ik eigenlijk een mislukkeling ben.'
33. 'Hoeveel succes ik ook heb, ik voel me uiteindelijk toch niet competent.'
34. 'Ik heb het gevoel dat ik te veel verantwoordelijkheden heb'
35. 'Ik denk wel eens dat als anderen me goed leren kennen, ze mij niet leuk of aardig zullen vinden. Ik ben verbaasd als ze mij wel mogen.'

36. 'Op de een of andere manier voel ik me niet gauw gewaardeerd, niet echt.'
37. 'Ik schaam me over dingen die ik in mijn ogen niet goed heb gedaan.'
38. 'Ik voel me vaak onzeker en heb het gevoel dat ik eigenlijk niet deug.'
39. 'Ik heb het gevoel dat het mijn schuld is als er iets misgaat.'
40. 'Hoe hard ik ook mijn best doe, het zal nooit goed genoeg zijn.'
41. 'Ik ben bang om te spreken voor een groep.'
42. 'Ik heb vaak last van mijn darmen als er iets spannends te gebeuren staat.'
43. 'Ik geef en vraag geen feedback, omdat ik bang ben voor confrontaties.'
44. 'Ik heb wel eens last van paniekaanvallen.'
45. 'Ik laat me snel ondersneeuwen door gebekte types. Die intimideren mij.'
46. 'Ik heb regelmatig last van angstzweet.'
47. 'In een overleg hou ik meestal mijn mond uit angst iets verkeerd te zeggen'
48. 'Ik ga niet graag alleen naar een training of op acquisitiesprekken.'
49. 'Ik merk dat ik regelmatig mijn adem inhoud'
50. 'Ik voel me vaak zenuwachtig.'

Tel nu je punten bij de uitspraken 1-10, 11-20, 21-30, 31-40 en 41-50 op en deel elke uitkomst door 10. *De hoogste score geeft aan welke afweer je het meest gebruikt, de laagste welke je het minst gebruikt.*

De eerste tien vragen verwijzen naar 'Valse Hoop', de volgende tien naar 'Valse Macht', de daaropvolgende tien naar 'Ontkenning van Behoeften', de een na laatste groep van tien vragen verwijst naar 'Primaire Afweer' en de laatste 10 vragen naar 'Angst'.

Geef je score hieronder aan, op basis daarvan zie je op welke afweer - Ontkenning van Behoeften, Valse Hoop, Valse macht, Primaire Afweer, Angst - jij het hoogste scoort, welke daarna komen en welke de laatste is.

1. VH:
2. VM:
3. OvB:
4. PA:

5. Angst:

Je weet nu welke afweermechanismen je het meest gebruikt. De totale score per categorie zegt iets over hoeveel afweergedrag je vertoont: gebruik je in het algemeen veel afweer (een score van 7, 8 of 9) of maak je er gemiddeld 'gebruik van' (een score van 4, 5 of 6).

Wel ligt het voor de hand dat hoe hoger je scoort, er meer situaties of mensen zijn die je in je afweer doen belanden.