

## Checklist

Hieronder zie je een checklist van beperkingen die je in je leven kunt ervaren. Heb je drie of meer keer met ja geantwoord, dan is de kans zeer groot dat je afhankelijk bent van anderen in je functioneren. Door overlevingsstrategieën\*\* kun je deze problemen voor een groot deel vermijden, maar als je stressemmertje te vol wordt kun je de negatieve emoties niet meer onderdrukken.

|  | <b>Ja/ regelmatig</b>    | <b>nee/ vrijwel nooit</b> |
|--|--------------------------|---------------------------|
| - sterke behoefte aan waardering                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - angst voor uiteenlopende zaken                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - stress, burn-out en midlifecrisis              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - moeite met 'nee' zeggen                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - slecht tegen kritiek kunnen                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - relatieproblemen in privé of werk              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - blozen, verlegenheid en faalangst              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - moeite met gevoelens uiten                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - je bekeken voelen in groepen                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - snel in de verdediging schieten                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - neiging tot perfectionisme of controlebehoefte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - eerst anderen, dan pas ik                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - moeite met complimenten krijgen                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - je vaak de mindere voelen                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - moeite om voor jezelf op te komen              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - onbegrepen of miskend voelen                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - altijd anderen moeten helpen                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - gebrek aan zelfvertrouwen                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - onzekerheid en nervositeit                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - gepest worden                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - schuldgevoel                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - moeite met zelfacceptatie                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| - onrust en onvrede in het algemeen              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |

\*\*Overlevingsstrategieën zijn strategieën waarbij je je anders voordoet dan je bent of je je voelt