

Vragenlijst 'Ik ben OK, jij bent OK'

Benieuwd naar jouw favoriete venster? Kruis per blok de stelling aan die het best bij jou past. Wees eerlijk – kies niet de stelling waarvan je denkt dat deze het meest wenselijk is.

A

1. Ik heb de neiging anderen te interrumpen.
2. In groepen hou ik mij liever op de achtergrond en laat anderen het voortouw nemen.
3. Ik doe mijn best situaties te vermijden waarin van je verwacht wordt je mening te geven.
4. Ik laat anderen uitpraten voordat ik wat ga zeggen.

B

1. Meestal denk ik dat anderen het beter weten.
2. Als ik het gevoel heb dat ik gelijk heb, kom ik voor mezelf op en verwacht dat anderen dat ook doen.
3. Ik sta erop dat ik gelijk heb en ik verwacht van anderen dat ze achter me staan.
4. Ik zie geen reden mijn ideeën door te drukken als anderen mijn ideeën zelden waarderen.

C

1. Ik verzet me tegen het nemen van beslissingen of het aannemen van adviezen van anderen.
2. Ik laat anderen beslissingen voor me nemen.
3. Ik neem mijn eigen beslissingen gebaseerd op een goed gevoel.
4. Ik neem vaak beslissingen voor anderen.

D

1. Ik heb de neiging zacht te praten en oogcontact te vermijden om te voorkomen dat ik de aandacht op me vestig.
2. Soms praat ik hard en verwacht dat het invloed heeft.
3. Het is me teveel moeite veel te communiceren.
4. Meestal pas ik mijn niveau van communiceren aan de situatie aan.

E

1. Ik heb de neiging tot kritiseren en om te muggenziften met anderen.
2. Soms verberg ik mijn gevoelens en sluit ik me aan bij anderen.
3. Ik doe mijn best de gevoelens van een ander te begrijpen voordat ik praat over mijn gevoel.
4. Ik heb niet vaak sterke gevoelens bij iets.

F

1. Ik laat anderen hun zin krijgen, maar vaak voel ik me er boos over.
2. Ik bespreek problemen voordat ze er zijn, en ik bedenk manieren om er mee om te gaan als zich problemen voordoen.
3. Ik zorg ervoor dat de dingen gebeuren zoals ik dat wil.
4. Het maakt me echt niet uit als anderen hun zin krijgen.

G

1. Ik stel me terughoudend op als het gaat om beslissingen, zodat anderen de beslissingen voor me nemen.
2. Ik heb de neiging om problemen niet onder ogen te zien en stel beslissingen uit tot morgen.
3. Ik ga met mijn eigen problemen om en ik neem mijn eigen beslissingen.
4. Ik voorzie anderen van oplossingen als zij zelf niet in staat zijn beslissingen te nemen.

H

1. Ik vind mijzelf even bekwaam en gelijk als anderen.
2. Ik vind mijzelf zwakker en minder bekwaam als anderen.
3. Ik vind mijzelf sterker en bekwamer dan anderen.
4. Ik vind dat alle mensen zwak zijn, inclusief mijzelf.

I

1. Ik vermijd het nemen van verantwoordelijkheid als je de schuld krijgt als iets niet gaat zoals het had moeten gaan.
2. Ik accepteer mijn verantwoordelijkheid en ben duidelijk over waar anderen verantwoordelijk voor zijn.
3. Ik neem zo veel mogelijk verantwoordelijkheid op me, zelfs voor het werk van anderen.
4. Ik geef er de voorkeur aan dat iemand anders de verantwoordelijkheid op zich neemt en dat ik kan volgen.

Scroll omlaag om je score te berekenen.

Tel het aantal keren dat je de stelling behorende bij elk venster hebt gekozen.

Stelling	Venster Ik + Jij +	Venster Ik - Jij+	Venster ik + jij -	Venster ik - jij-
A	4	2	1	3
B	2	1	3	4
C	3	2	4	1
D	4	1	2	3
E	3	2	1	4
F	2	4	3	1
G	3	1	4	2
H	1	2	3	4
I	2	4	3	1
	Totaal	Totaal	Totaal	Totaal