

VRAGENLIJST PERSOONLIJKE COMMUNICATIESTIJL

Noteer bij elke stelling de score waarvan jij vindt, dat deze het beste past bij jouw gedragingen.

- 0** = niet passend bij mij
1 = gedeeltelijk passend bij mij
2 = gemiddeld bij mij passend
3 = echt passend bij mij

Item Score Typisch voor mij is

| | | |
|-----|----------------------|---|
| 1. | <input type="text"/> | Ik vertel anderen met stelligheid hoe zij zich moeten gedragen. |
| 2. | <input type="text"/> | Ik heb de neiging dingen eerst te beredeneren voor ze uit te proberen. |
| 3. | <input type="text"/> | Ik doe dingen zoals het mij verteld wordt. |
| 4. | <input type="text"/> | Ik gedraag mij welwillend ten opzichte van mensen met problemen. |
| 5. | <input type="text"/> | Ik geniet echt wanneer ik met anderen samen ben. |
| 6. | <input type="text"/> | Ik geniet ervan om voor anderen te zorgen. |
| 7. | <input type="text"/> | Ik vind het prettig om problemen op een systematische en logische wijze op te lossen. |
| 8. | <input type="text"/> | Ik vertel anderen wat zij moeten doen. |
| 9. | <input type="text"/> | Ik laat anderen zonder schroom weten hoe ik mij werkelijk voel. |
| 10. | <input type="text"/> | Ik ben aardig en beleefd. |
| 11. | <input type="text"/> | Ik doe het tegenovergestelde van wat anderen van mij verwachten. |
| 12. | <input type="text"/> | Wanneer iemand nieuw is, doe ik een poging ze te laten zien waar alles is. |
| 13. | <input type="text"/> | Ik blijf rustig in een panieksituatie. |

- | | | |
|-----|--------------------------|---|
| 14. | <input type="checkbox"/> | Wanneer ik weet, dat ik gelijk heb, sta ik erop, dat anderen naar mij luisteren. |
| 15. | <input type="checkbox"/> | Ik stel veel vragen, wanneer ik nieuwsgierig ben. |
| 16. | <input type="checkbox"/> | Ik ben erg enthousiast over mijn werk. |
| 17. | <input type="checkbox"/> | Anderen rekenen erop van mij het antwoord te horen. |
| 18. | <input type="checkbox"/> | Ik word veelal gevraagd mij te bekommeren over nieuwkomers. |
| 19. | <input type="checkbox"/> | Ik kan goed overweg met mensen, die aardig voor mij zijn. |
| 20. | <input type="checkbox"/> | Ik blijf in staat om zelfs onder druk logisch te denken. |
| 21. | <input type="checkbox"/> | Mijn werkaanpak is systematisch en geordend. |
| 22. | <input type="checkbox"/> | Ik draag naar het werk graag vergelijkbare kleren als anderen. |
| 23. | <input type="checkbox"/> | Ik doe graag dingen voor anderen, wanneer ik denk dat zij niet voor zichzelf kunnen zorgen. |
| 24. | <input type="checkbox"/> | Ik kan putten uit mijn vroegere ervaringen, wanneer problemen overheersen. |
| 25. | <input type="checkbox"/> | Anderen zeggen vaak, dat ik creatief en vindingrijk ben. |
| 26. | <input type="checkbox"/> | Ik hou ervan zelf de leiding te nemen in plaats van een ander te volgen. |
| 27. | <input type="checkbox"/> | Ik maak mij te druk om anderen. |
| 28. | <input type="checkbox"/> | Ik ben te emotioneel in vergelijking met anderen. |
| 29. | <input type="checkbox"/> | Ik reken erop, dat mijn chef mij een instructie meegeeft. |
| 30. | <input type="checkbox"/> | Ik neem alle gezichtspunten door, voordat er een beslissing wordt genomen. |
| 31. | <input type="checkbox"/> | Ik daag anderen uit hun eigen kwaliteiten te tonen. |
| 32. | <input type="checkbox"/> | Anderen klagen over mijn bazigheid. |
| 33. | <input type="checkbox"/> | Ik besteed veel tijd om te kunnen genieten. |
| 34. | <input type="checkbox"/> | Anderen zeggen, dat ik uitermate beleefd ben. |
| 35. | <input type="checkbox"/> | Ik val op door mijn rustige en beheerste optreden. |
| 36. | <input type="checkbox"/> | Ik toon mijn gevoelens of ik mij gelukkig of ongelukkig voel, zodat anderen mij kunnen gelukwensen of ondersteunen. |

37. Ik heb anderen gecontroleerd, zelfs wanneer zij zichzelf kunnen redden.
38. Ik heb de neiging grappen uit te leggen, waardoor ik het voor anderen bederf.
39. Anderen doen wat ik zeg.
40. Ik doe precies, wat anderen van mij willen.

Bereken je score met behulp van de scoretabel.

Zet jouw scores in de tabel naast het nummer van de vragen en tel vervolgens de scores van elke stijl op. Scroll omlaag voor meer informatie.

| | | | | |
|---------------------------|------------------------------|-------------------|---------------------------|----------------------------|
| 1 | 4 | 2 | 3 | 5 |
| 8 | 6 | 7 | 10 | 9 |
| 14 | 12 | 13 | 11 | 15 |
| 17 | 18 | 20 | 19 | 16 |
| 24 | 23 | 21 | 22 | 25 |
| 26 | 27 | 30 | 29 | 28 |
| 32 | 31 | 35 | 34 | 33 |
| 39 | 37 | 38 | 40 | 36 |
| Totaal | Totaal | Totaal | Totaal | Totaal |
| Kritisch Ouder | Verzorgende Ouder | Volwassene | Aangepast Kind | Natuurlijk Kind |

Bovenstaand, door Jack Dusay ontwikkeld, ego-gram maakt snel helder welke ik-toestanden in jouw communicatieprofiel dominant zijn

Het Kind in jou herbergt gedachten, gevoelens en gedragingen die je ontwikkelde terwijl je opgroeide. Het Aangepaste Kind richt zich naar ouderlijke beperkingen en verwachtingen. Het Kind kan zich letterlijk aanpassen (+) of juist gaan rebelleren (-). Het Natuurlijke Kind is spontaan en creatief (+) of gaat zijn gang zonder met iemand rekening te houden (-).

De Volwassene in jou is logisch en probleemoplossend. Alles wat een hier- en- nu antwoord is op wat er in en om je heen gebeurt komt van je Volwassene ik-toestand.

Wanneer je denkt, voelt en doet zoals je ouders, opvoeders of andere belangrijke mensen in je leven dat deden, ben je in je Ouder ik-toestand. De Kritische Ouder in jou trekt grenzen en biedt structuur (+) of is overmatig kritisch en dominant (-). De Verzorgende Ouder is zorgzaam en geeft complimenten en aandacht (+) of is overdreven bezorgd en/of pampereend (-).