

Spiegel 7: Vragenlijst strookmythes

De volgende vragenlijst helpt je inzicht te verkrijgen in welke van de bovenstaande mythes jij vooral bezigt. Noteer achter elke vraag een score tussen 0 en 4. 0 betekent 'dat vind ik zeker niet' en 4 betekent 'dat vind ik zeker'. Breng daarna de scores over naar de scoretabel.

	Mythes	Score
1	<i>Als je mensen te veel prijst, gaan ze minder hun best doen.</i>	...
2	<i>Ik krijg geld voor mijn werk, dus ik heb weinig complimenten nodig.</i>	...
3	<i>Het is een teken van ongemanierdheid om een compliment te weigeren.</i>	...
4	<i>Ik vind het spannend om directe feedback te vragen.</i>	...
5	<i>Het is patserig om mensen te vertellen waar je goed in bent.</i>	...
6	<i>Ik ga af op wat andere mensen zeggen om te weten waar ik goed in ben en ik zorg ervoor dat ik dat soort werk krijg.</i>	...
7	<i>Ik ga er vanuit dat mijn werk goed is als mijn leidinggevende geen kritiek op me heeft.</i>	...
8	<i>Ik accepteer soms de schuld, ook al is het eigenlijk mijn fout niet.</i>	...

- 9** *Ik voel me opgelaten als ik complimenten krijg.* ...
- 10** *Mensen krijgen salaris voor hun werk en moeten niet ook nog eens complimenten nodig hebben.* ...
- 11** *Ik hoor zelden hoe mijn werk wordt gewaardeerd, maar ik begrijp dat mijn leidinggevende het druk heeft.* ...
- 12** *Ik vind niet dat ik veel lof verdien voor mijn werk, eker niet als andere mensen mij erbij hebben geholpen.* ...
- 13** *Het valt me op dat anderen soms werk te doen krijgen dat ik beter kan doen.* ...
- 14** *Ik zie zelden iemand een klus doen zoals het zou moeten.* ...
- 15** *Als iemand commentaar heeft op mij persoonlijk, maak ik me er niet druk om, ook als ik het niet leuk vind.* ...

Neem je scores over en tel ze op!

Geef niet!		Accepteer niet!		Weiger niet!		Vraag niet!		Strook jezelf niet!	
1	...	2	...	3	...	4	...	5	...
10	...	9	...	8	...	7	...	6	...
14	...	12	...	15	...	11	...	13	...
totaal	...	totaal	...	totaal	...	totaal	...	totaal	...

Scroll omlaag om meer te lezen over de verschillende strookmythes.

De verschillende strookmythes

Geef geen strooks

We geven soms niet de feedback die we zouden kunnen geven. Dat geldt zeker voor positieve feedback, omdat we al gauw denken dat de ander er van naast zijn schoenen gaat lopen.

Vraag: Denk je wel eens in positieve zin over de bijdrage die iemand levert, zonder het ook daadwerkelijk aan hem te melden? Een recent voorbeeld?

Mythe 2 Vraag geen strooks

We geloven al te gemakkelijk dat het antwoord onecht en zonder waarde zal zijn als we om (positieve) feedback moeten vragen. Toch kan het zijn dat iemand best bereid is een strook te geven, maar zich geremd voelt door regel 1.

Vraag: Ben je in je werk op dit moment benieuwd naar de waardering voor je werk, maar heb je er tot nu toe niet om gevraagd? Wat is het gevolg voor jou?

Mythe 3 Accepteer geen strooks

We nemen aan dat strooks die zomaar gegeven worden niet zoveel waarde hebben. 'Hij zal wel wat van me willen'.

Vraag: Wanneer heb je, misschien zonder je het op dat moment bewust te zijn, voor het laatst positieve feedback geweigerd? Wat denk je dat daarvoor mogelijk je echte reden is?

Mythe 4 Weiger geen strooks

Veel vrouwen denken dat ze opmerkingen over hun uiterlijk altijd moeten accepteren, terwijl ze eigenlijk veel liever als totale persoon worden gezien. Mannen accepteren soms strooks voor hun kracht en doorzettingsvermogen, terwijl ze liever aandacht willen voor hun sensitiviteit.

Vraag: Welke positieve feedback krijg jij liever niet? Durf je die altijd te weigeren? Waarom?

Mythe 5 Geef jezelf geen strooks

Het typisch Nederlands gezegde 'eigen roem stinkt', is veelzeggend voor deze mythe. Je bent al gauw een uitslover als je jezelf stevig positief neerzet. 'Bescheidenheid siert de mens, is er ook zo een. De Nederlandse spreekwoordenschat staat bol van de door traditie en cultuur bepaalde mythes.