

Zelfassessment | Probleemgedrag 1

Deze vragenlijst bestaat uit veertig paren stellingen. Lees elk paar door en noteer op een stukje papier of u bij iedere stelling of u een A of een B hebt ingevuld, afhankelijk van waar u het mee eens bent. De stellingen staan niet in een bepaalde volgorde. U kunt natuurlijk 'gewenste' antwoorden, maar als u werkelijk een kijkje in de spiegel wilt nemen, wees dan zo eerlijk mogelijk bij het invullen van de vragenlijst. Zo hebt u er nog wat aan!

- | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|---|
| 1 | Als ik een probleem heb met iemand, ga ik eerst na wat ik heb gedaan om dat te veroorzaken. | A | B | Als ik een probleem heb met iemand, geef ik die ander daar de schuld van. |
| 2 | Als ik een probleem oplos, moet daar iemand de dupe van worden. | A | B | Als ik een probleem oplos, wil ik dat iedereen daar voordeel bij heeft. |
| 3 | Ik vraag vaak om hulp van een buitenstaander als ik een probleem moet oplossen. | A | B | Ik houd mijn problemen het liefst voor me. |
| 4 | Ik heb geen moeite met risico's nemen, als ik maar weet wat het ergste is dat kan gebeuren. | A | B | Ik neem geen risico's en vermijd alles wat het probleem erger kan maken. |
| 5 | Plannen heeft voor mij geen zin, want ik kan zo weer van gedachten veranderen. | A | B | Een goed doordacht plan helpt me een consequente aanpak te blijven hanteren. |
| 6 | In mijn enthousiasme begin ik met de beste bedoelingen, maar vaak blijkt dat ik toch te ambitieus was. | A | B | Ik zorg dat ik realistisch blijf en controleer of mijn oplossing haalbaar is voordat ik me vastleg. |
| 7 | Ik geef het openlijk toe als ik een probleem heb met iemand. | A | B | Ik houd mijn problemen met anderen het liefst voor me. |
| 8 | Ik toon zelden medeleven met anderen. | A | B | Ik zeg vaak dingen als 'Ik begrijp wat je voelt'. |
| 9 | De mensen moeten me maar nemen zoals ik ben. | A | B | Ik ben altijd alert op het effect van mijn gedrag op anderen. |
| 10 | Ik hoor vaak dat ik er zomaar wat uitflap en daar anderen onnodig mee kwets. | A | B | Ik probeer mijn gedrag af te stemmen op degene met wie ik ben. |

Zelfassessment | Probleemgedrag 2

Deze vragenlijst bestaat uit veertig paren stellingen. Lees elk paar door en noteer op een stukje papier of u bij iedere stelling of u een A of een B hebt ingevuld, afhankelijk van waar u het mee eens bent. De stellingen staan niet in een bepaalde volgorde. U kunt natuurlijk 'gewenste' antwoorden, maar als u werkelijk een kijkje in de spiegel wilt nemen, wees dan zo eerlijk mogelijk bij het invullen van de vragenlijst. Zo hebt u er nog wat aan!

-
- | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|--|
| 11 | Ik blijf bij mijn geplande oplossing, ook al krijg ik met tegenslag te maken. | A | B | Ik ben gauw ontmoedigd en geef dan op. |
|-----------|---|----------|----------|--|
-
- | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|--|
| 12 | Als ik een oplossing heb bedacht, houd ik die het liefst voor me. | A | B | Als ik een oplossing heb bedacht, deel ik die mede aan alle betrokkenen. |
|-----------|---|----------|----------|--|
-
- | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|--|
| 13 | Als het gedrag van anderen mij teleurstelt, probeer ik te achterhalen welke omstandigheden dat gedrag veroorzaken. | A | B | Als het gedrag van anderen mij teleurstelt, ga ik speculeren over de achterliggende motieven, attitudes en gevoelens |
|-----------|--|----------|----------|--|
-
- | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|---|
| 14 | Als er iets misgaat, geef ik anderen de schuld. | A | B | Als er iets misgaat, neem ik de verantwoording. |
|-----------|---|----------|----------|---|
-
- | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|---|
| 15 | Als ik een probleem met iemand wil beschrijven, weet ik vaak niet hoe ik moet beginnen. | A | B | Ik probeer problemen met mensen zo specifiek mogelijk te omschrijven. |
|-----------|---|----------|----------|---|
-
- | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|--|
| 16 | Als ik een probleem met iemand heb, denk ik daar rationeel over na. | A | B | Als ik een probleem met iemand heb, word ik daar vaak heel emotioneel van. |
|-----------|---|----------|----------|--|
-
- | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|---|
| 17 | Als ik een probleem met iemand heb, hoort diegene het als laatste. | A | B | Als ik een probleem met iemand heb, hoort diegene het als eerste. |
|-----------|--|----------|----------|---|
-
- | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|---|
| 18 | Hoe groter het probleem, hoe meer ik het probeer op te delen in hanteerbare stukjes. | A | B | Hoe groter het probleem, hoe onzekerder ik me voel over hoe ik moet beginnen. |
|-----------|--|----------|----------|---|
-
- | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|---|
| 19 | Ik wil het liefst de oorzaak van een probleem met iemand achterhalen. | A | B | Ik concentreer me op het begrijpen van het probleem zoals het voorligt. |
|-----------|---|----------|----------|---|
-
- | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|---|
| 20 | Ik betrek degene met wie ik een probleem heb bij het plannen van een oplossing. | A | B | Ik bedenk het liefst zelf een oplossing en voer die uit zonder daarover te hoeven praten. |
|-----------|---|----------|----------|---|
-



Zelfassessment | Probleemgedrag 3

Deze vragenlijst bestaat uit veertig paren stellingen. Lees elk paar door en noteer op een stukje papier of u bij iedere stelling of u een A of een B hebt ingevuld, afhankelijk van waar u het mee eens bent. De stellingen staan niet in een bepaalde volgorde. U kunt natuurlijk 'gewenste' antwoorden, maar als u werkelijk een kijkje in de spiegel wilt nemen, wees dan zo eerlijk mogelijk bij het invullen van de vragenlijst. Zo hebt u er nog wat aan!

21	Ik verwacht dat iedereen me aardig vindt.	A	B	Ik verwacht dat de helft van de mensen die ik ontmoet me niet aardig zal vinden.
22	Naar mijn mening wordt het gedrag van mensen veroorzaakt door hun karakter.	A	B	Naar mijn mening wordt het gedrag van mensen veroorzaakt door wat hen overkomt.
23	Ik besef dat ik mijn gedrag moet aanpassen om het gedrag van anderen te kunnen veranderen.	A	B	Ik vind eerlijk gezegd dat anderen zich aan mij moeten aanpassen.
24	Ik geef toe dat ik zelden stilsta bij hoe anderen zich voelen.	A	B	Ik ben iemand die goed aanvoelt hoe anderen zich voelen.
25	Ik ben van mening dat mensen hun kenmerkende gedrag en gevoelens gaandeweg aanleren	A	B	Ik ben van mening dat bepaald kenmerkend gedrag is aangeboren.
26	Problemen met andere mensen overvallen me meestal.	A	B	Problemen met andere mensen zijn volgens mij onvermijdelijk.
27	Volgens mij is de beste manier om het gedrag van anderen te veranderen, door de onderliggende attitudes te veranderen.	A	B	Volgens mij is de beste manier om het gedrag van anderen te veranderen, door de omstandigheden te veranderen.
28	Andere mensen veroorzaken mijn problemen.	A	B	Ik veroorzaak mijn eigen problemen.
29	Ik verwacht niet automatisch dat mensen veranderen als hen dat wordt gevraagd.	A	B	Ik verwacht dat mensen veranderen als ik hen aanspreek op hun gedrag
30	Ik geloof dat mensen gedragslijnen aanleren die hen opleveren wat ze hebben willen.	A	B	Ik geloof dat mensen onvoorspelbaar zijn, en reageren zoals het in ze opkomt.

Zelfassessment | Probleemgedrag 4

Deze vragenlijst bestaat uit veertig paren stellingen. Lees elk paar door en noteer op een stukje papier of u bij iedere stelling of u een A of een B hebt ingevuld, afhankelijk van waar u het mee eens bent. De stellingen staan niet in een bepaalde volgorde. U kunt natuurlijk 'gewenste' antwoorden, maar als u werkelijk een kijkje in de spiegel wilt nemen, wees dan zo eerlijk mogelijk bij het invullen van de vragenlijst. Zo hebt u er nog wat aan!

-
- | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|---|
| 31 | Ik hoop altijd op een kant-en-klare oplossing. | A | B | Ik geloof dat elk probleem uniek is, en dus unieke oplossingen vereist. |
|-----------|--|----------|----------|---|
-
- | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|--|
| 32 | Bij langlopende, ingesleten problemen met anderen verwacht ik alleen geleidelijke resultaten. | A | B | Bij langlopende, ingesleten problemen met anderen verwacht ik onmiddellijke verbeteringen. |
|-----------|---|----------|----------|--|
-
- | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|---|
| 33 | Als je een ander ergens op wilt aanspreken, moet je dat doen als het ijzer heet is (dus als het probleem zich voordoet). | A | B | Als je een ander ergens op wilt aanspreken, kun je beter een moment kiezen dat de ander er meer voor openstaat. |
|-----------|--|----------|----------|---|
-
- | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|---|
| 34 | Als ik een probleem heb met iemand, neem ik het liefst zelf initiatief om te voorkomen dat het uit de hand loopt. | A | B | Als ik een probleem heb met iemand, wacht ik het liefst even af of het misschien vanzelf overwaait. |
|-----------|---|----------|----------|---|
-
- | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|---|
| 35 | Ik geloof dat mensen zelf kunnen kiezen hoe ze zich voelen. | A | B | Ik geloof dat je emoties niet in de hand hebt; die overkomen je gewoon. |
|-----------|---|----------|----------|---|
-
- | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|--|
| 36 | Ik probeer het gedrag van anderen te veranderen. | A | B | Ik probeer de attitudes van anderen te veranderen. |
|-----------|--|----------|----------|--|
-
- | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|--|
| 37 | Ik weiger te accepteren dat een probleem onoplosbaar is. | A | B | Ik ben ervan overtuigd dat sommige problemen onoplosbaar zijn. |
|-----------|--|----------|----------|--|
-
- | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|---|
| 38 | Ik laat problemen met anderen het liefst langs me afglijden. | A | B | Ik pak problemen met anderen liefst direct aan. |
|-----------|--|----------|----------|---|
-
- | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|---|
| 39 | Als een oplossing niet werkt, raak ik teneergeslagen en geef het op. | A | B | Als een oplossing niet werkt, begin ik opnieuw en probeer nog eens. |
|-----------|--|----------|----------|---|
-
- | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|--|
| 40 | Ik ben het meest geneigd om positief gedrag te belonen. | A | B | Ik ben het meest geneigd om negatief gedrag te bestraffen. |
|-----------|---|----------|----------|--|
-
- 

Zelfassessment | Probleemgedrag 5

Score overzicht zelfassessment Probleemgedrag

Stelling	Punten A	Punten B	Stelling	Punten A	Punten B
1	1	0	21	0	1
2	0	1	22	0	1
3	1	0	23	1	0
4	1	0	24	0	1
5	0	1	25	1	0
6	0	1	26	0	1
7	1	0	27	0	1
8	0	1	28	0	1
9	0	1	29	1	0
10	0	1	30	1	0
11	1	0	31	0	1
12	0	1	32	1	0
13	1	0	33	0	1
14	0	1	34	1	0
15	0	1	35	1	0
16	1	0	36	1	0
17	0	1	37	1	0
18	1	0	38	0	1
19	0	1	39	0	1
20	1	0	40	1	0
Totaalscore Voor handelen en Techniek <input type="text"/>			Totaalscore voor overtuigen en filosofie <input type="text"/>		

De vragenlijst heeft tot doel u te helpen inschatten hoe goed u bent in het oplossen van problemen met mensen. De vragenlijst gaat in op twee aspecten:

- Uw handelen of de technieken die u gebruikt om uw problemen met mensen op lossen
- De overtuiging of de ‘filosofie’ die ten grondslag ligt aan uw benadering van problemen met mensen.

Het is heel goed mogelijk dat u op het ene vlak beter scoort dan op het andere. Misschien is uw filosofie prima, maar schort het aan uw technieken. En u bent natuurlijk het best toegerust voor het oplossen van intermenselijke problemen als beide aspecten op orde zijn.

Op de volgende pagina kunt u de interpretatie van uw persoonlijke score lezen:



Zelfassessment | Probleemgedrag 6

Technieken	Overtuigingen	Interpretatie
Meer dan 15	Meer dan 15	U bent zeer competent in het omgaan met probleemgedrag. Bekijk waar u eventueel niet scoorde en hoe u zich hierin kunt verbeteren.
Meer dan 15	10-15	U beschikt over de juiste technieken, maar u moet wat aandacht besteden aan uw overtuigingen en die afstemmen op uw handelswijze.
10-15	Meer dan 15	Uw overtuigingen zullen u in staat stellen intermenselijke problemen uitstekend op te lossen; als u uw technieken wat bijschaaft.
Minder dan 15	Meer dan 15	Uw principes zijn goed, maar uw technieken voor het omgaan met probleemgedrag kunnen beter.
Meer dan 15	Minder dan 15	Uw technieken zijn goed, maar u moet meer inzicht krijgen in de principes.
10-15	10-15	U bent redelijk goed in het oplossen van intermenselijke problemen. Bekijk bij welke onderwerpen u niet scoorde, en wat u kunt doen om uzelf daarin te verbeteren.
Minder dan 15	Minder dan 15	Er is heel wat ruimte voor verbetering. Kies drie technieken en drie overtuigingen waarop u niet scoorde als eerste aandachtsgebied voor verbetering.

2bcoaching vertelt u graag meer over uw persoonlijke score en de aandachtsgebieden voor verbetering. U kunt ons bereiken op :

T: 035 628 98 93 of T: 052 566 26 17
en via Info@2bcoaching.com

