

DE BALANSCOACH VOOR VROUWEN

De assertiviteitstest:

Hieronder vind je een aantal vragen en beweringen waarmee je het meer of minder eens kunt zijn. Schrijf voor jezelf op welk antwoord het beste bij jou past. Sla geen vragen over:

1. In gesprekken word ik vaak overbluft, terwijl ik achteraf op de goede reactie kom:
 - a. Ja dat maak ik vaak mee
 - b. Nee, dat overkomt mij zelden.
2. Als het ergens saai is, ben ik vaak de eerste die de zaak opvrolijkt:
 - a. Ja, meestal wel
 - b. Meestal niet.
3. Als iemand mij in een groep een onverwachte vraag stelt, vind ik het vaak moeilijk om rustig een antwoord te bedenken/ geven:
 - a. Waar
 - b. niet waar
4. Als ik iemand aardig vind, maar ik ken hem/haar niet zo goed, vind ik het moeilijk er een praatje mee te maken:
 - a. Ja, meestal wel
 - b. Nee, dat geldt voor mij niet.
5. Ik zou van mijn vrienden willen weten wat ze van mij vinden, maar ik vraag het niet:
 - a. Ja, dat is waar
 - b. neen, dat geldt voor mij niet.
6. Ik vind het onprettig om in een groep als eerste wat te zeggen:
 - a. Ja, dat is meestal zo
 - b. Nee, dat is meestal niet zo
7. Bij de gedachte dat ik een manager om opslag zou moeten vragen, voel ik mij op mijn gemak:
 - a. Waar
 - b. Niet waar
8. Ik vind het vaak vervelend om uitleg te vragen van moeilijke woorden, omdat ik denk dat anderen mij dan dom zullen vinden:
 - a. Ja, meestal is dat zo
 - b. Nee, meestal is dat niet zo.
9. Ik zeg vaak in een groep niets, uit angst dat ik niet genoeg afweet van het onderwerp en dan stomme dingen zeg:
 - a. Waar
 - b. Niet waar
10. Als ik te laat kom op een bijeenkomst, blijf ik liever achteraan staan dan een opvallende plaats vooraan te kiezen:
 - a. Ik blijf liever staan
 - b. Ik ga vooraan zitten



11. Als iemand in de bioscoop steeds maar tegen de rugleuning van mijn stoel zou schoppen, zou ik hem vragen daarmee op te houden:
 - a. Ja, dat zou mij geen moeite kosten
 - b. Ja, maar ik zou mij daarbij niet op mijn gemak voelen
 - c. Nee, ik zou niets zeggen
12. Als een vriend of vriendin mij iets onredelijks vraagt dan weiger ik:
 - a. Ja, zonder meer
 - b. Ja, maar dat kost moeite
 - c. Nee, maar ik vind ik niet prettig
 - d. Nee, dat zou ik nooit doen
13. Ik heb er geen moeite mee een gesprek te beginnen met onbekenden: *
 - a. Meestal niet
 - b. Soms wel
 - c. Soms niet
 - d. Altijd
14. Ik word bang bij de gedachte dat ik voor een groep een spreekbeurt zou moeten houden: *
 - a. Altijd
 - b. Meestal wel
 - c. Bijna nooit
 - d. Nooit.
15. In een bespreking uit iemand die normaal de kantjes er van af loopt, kritiek op jouw werk. Je weet dat dit onterecht is omdat je weet dat de situatie anders is dan hij of zij beweert. Wat doe je dan?
 - a. Ik denk: ben je gek, ik laat me niet uit de tent lokken. Ik negeer de kritiek in de wetenschap dat ik niets fout gedaan heb. Hij zoekt het maar uit!.
 - b. Ik zal die persoon in niet mis te verstane bewoordingen duidelijk maken dat ik hier niet van gediend ben. Om dit kracht bij te zetten verhef ik mijn stem. Ik laat niet met me sollen!
 - c. Ik zal de ander vragen hoe hij tot deze conclusie komt en leg uit wat ik gedaan heb.
 - d. Ik trek me eerst terug omdat ik niet weet wat ik moet zeggen. Ik ga mezelf verdedigen en de anderen vragen wat zij er van vinden in de hoop steun te vinden bij de anderen.
16. Je hebt een leuk voorstel wat je aan iemand voorlegt ter goedkeuring. Deze persoon is terughoudend in zijn reactie. Wat ga je doen? *
 - a. Je gaat de persoon overtuigen van je gelijk.
 - b. Je komt met argumenten en redeneringen waardoor de ander eigenlijk wel ja moet zeggen.
 - c. Je benoemt wat jij zo leuk vindt aan je idee en welk belang je er aan hecht.
 - d. Je vraagt naar wat de reden is van zijn/haar terughoudendheid.

* Geef hier twee antwoorden.



Antwoorden op de vragenlijst:

Als je voor de test een cijfer wilt berekenen gaat dat als volgt. Voor iedere vraag kan je een (0) of één punt (1) krijgen. Je telt aan het eind alle punten bij elkaar op. De antwoorden die 1 punt opleveren zijn:

- | | | | |
|-----|------|------------|-------------|
| 1.b | 6.b | 11.a | 16. c en d. |
| 2.a | 7.a | 12.a | |
| 3.b | 8.b | 13. a en b | |
| 4.b | 9.b | 14. c en d | |
| 5.b | 10.b | 15. c | |

De hoogste score is 19. De laagste 0

De mate van assertiviteit, dus van zelfbewust gedrag wordt gemeten door het aantal punten. Meer punten is meer zelfbewust gedrag.

Mijn score is:.....

Een hoge score betekent natuurlijk niet dat jij geen enkele andere situatie lastig vindt. Een lage score hoeft niet te betekenen dat jij in geen enkele situatie assertief kan zijn.

Het gemeenschappelijke in alle beschreven situaties is:

- Er is sprake van een tegenstelling: de één wil iets anders dan de ander of de één vindt dit, de ander dat.
- Er bestaan geen sub-assertieve mensen; wel mensen die in betrekkelijk veel situaties sub-assertief optreden. Ook zij kennen situaties waarin zij wel op een assertieve manier voor zichzelf opkomen.

