

Test Eigenliefde (Bergsma, M.B.C. 2016)

Naam Cliënt/Cursist:

Deze vragenlijst omvat een aantal stellingen, welke mogelijk op u van toepassing zijn. U beantwoordt de stellingen met 'ja' – een kruisje in het hokje onder a, b, c of d (dit is in het algemeen van toepassing op mijn karakter) of 'nee' – geen kruisje in het hokje - (dit is in het algemeen niet van toepassing op mijn karakter). Het gaat erom of een uitspraak *in het algemeen* al dan niet uw karakter, visie en/of gedrag beschrijft. Lees de uitspraken zorgvuldig voordat u een antwoord geeft, maar probeer ze niet te 'over-analysen'. Denk eraan dat er geen goede antwoorden zijn. Als u niet direct een antwoord kunt geven op een of meerdere vragen dan kan het helpen om deze door te nemen met iemand die u heel erg goed kent. Succes! (Maar ook veel plezier!)

- a. linker uitspraak is vrijwel altijd waar
- b. linker uitspraak is meestal waar
- c. rechteruitspraak is meestal waar
- d. rechteruitspraak is vrijwel altijd waar

Fictieve ik

Ik word gemotiveerd door een behoefte om anderen een plezier te doen en goedkeuring van anderen te krijgen.

a b c d
01. () () () ()

Ik voer opdrachten uit omdat ik bang ben dat iemand mij veroordeelt.

02. () () () ()

Ik heb niet het zelfvertrouwen om zonder gezaghebbende personen te functioneren: ik toon geen initiatief.

03. () () () ()

Mijn zelfrespect is gebaseerd op wat anderen denken: ik zoek naar goedkeuring.

04. () () () ()

Ik vind het zonder de reacties van anderen moeilijk om verband te zien tussen persoonlijk gedrag en consequenties.

05. () () () ()

Ik vind het moeilijk om keuzes te maken die zijn gebaseerd op persoonlijke prioriteiten.

06. () () () ()

Ik voel me afhankelijk en bang.

07. () () () ()

Ik ga innerlijke gevoelens uit de weg.

08. () () () ()

Ik voeg me naar anderen.

09. () () () ()

Ik ben erop gericht straf te vermijden.

10. () () () ()

Ik maak me zorgen over wat mensen van me verwachten.

11. () () () ()

Ik voel me bang.

12. () () () ()

Ik voel me verloren in mijn leven.

13. () () () ()

Ik heb het gevoel dat ik hier niet thuis hoor.

14. () () () ()

Ik hou er niet van om beslissingen te nemen.

15. () () () ()

Ik heb wel eens een hekel aan mezelf.

16. () () () ()

Authentieke ik

Ik word gemotiveerd door interne factoren, bijvoorbeeld de wens het gevoel te hebben dat er sprake is van een missie in het leven en van eerlijk denken over mezelf.

Ik maak keuzes die gebaseerd zijn op datgene wat het beste voor mij is.

Ik heb er vertrouwen in dat ik effectief functioneer door mijn eigen beslissingen.

Mijn zelfrespect wordt door mijzelf bepaald met of zonder goedkeuring van anderen.

Ik zie verband tussen persoonlijk gedrag en consequenties.

Ik kan keuzes maken die gebaseerd zijn op persoonlijke prioriteiten.

Ik voel me sterk en heb zelfvertrouwen.

Ik zoek naar innerlijke kennis.

Ik werk met anderen samen.

Ik ben gericht op zelfontplooiing.

Ik voel me in gezelschap meestal zelfverzekerd.

Ik ben blij met mezelf.

Ik heb een doel in mijn leven.

Ik voel mezelf verwant met veel mensen.

Ik vind het leuk om beslissingen te nemen.

Ik sta versteld van mezelf.

Fictieve ik**Authentieke ik**

	a	b	c	d	
Ik kan mezelf niet vergeven.	17. ()	()	()	()	Ik heb wel fouten gemaakt maar daarvan heb ik geleerd.
Ik scheld mezelf wel eens uit, bijvoorbeeld voor 'sufferd' of 'dommerik'.	18. ()	()	()	()	Ik waarschuw mezelf oprecht en objectief.
Ik voel mezelf wel eens een verliezer.	19. ()	()	()	()	Ik beschouw mezelf als een winnaar.
Ik hoor nog steeds in mijn hoofd mijn ouders tegen mij praten.	20. ()	()	()	()	Ik heb de oordelen van mijn ouders naast mij neergelegd.
Ik ben bang dat ik er een puinhoop van maak.	21. ()	()	()	()	Ik kan geen pessimisme tolereren in mijn leven.
Ik vraag me af of anderen me evalueren.	22. ()	()	()	()	Ik let op mijn eigen woorden in plaats van op die van anderen.
Ik vraag me af waarom het ondanks mijn inspanningen zo moeilijk is om te krijgen wat ik wil in dit leven.	23. ()	()	()	()	Ik vind het gemakkelijk om te krijgen wat ik wil in dit leven omdat ik me op de juiste manier kan concentreren.
Als ik alleen ben dan merk ik wel eens dat ik zomaar wat zit te staren en mezelf geïsoleerd voel.	24. ()	()	()	()	Als ik alleen ben dan vind ik dat ik in goed gezelschap vertoef en ben ik blij met mijn ruimte.
Als ik niet kan slapen vraag ik me af hoe ik de volgende dag moet doorkomen.	25. ()	()	()	()	Als ik niet kan slapen dat laat ik mijn brein creatief worden, in de wetenschap dat de volgende dag de moeite waard zal zijn.
Ik vind dat hoop en vreugde moeten bezwijken onder een vermoeid 'in het leven staan'.	26. ()	()	()	()	Ik vind het gemakkelijk om hoop en vreugde te ervaren.
Ik vind het wel eens moeilijk om op te staan en iets te gaan doen.	27. ()	()	()	()	Ik vind het gemakkelijk om aan de slag te gaan met een nieuw project.
Ik maak me er wel eens zorgen over waarom anderen wel succes hebben en ik niet.	28. ()	()	()	()	Ik vind het gemakkelijk te begrijpen waarom anderen succes hebben.
Ik ben wel eens in de greep van depressie en angst.	29. ()	()	()	()	Ik ben meestal gelukkig en hoopvol.
Ik ben wel eens gefrustreerd en wil het dan gewoon opgeven en gaan gillen.	30. ()	()	()	()	Ik kan de frustratie wel aan.
Ik vraag me wel eens af waarom ik nooit de baas ben of wordt gerespecteerd als leider.	31. ()	()	()	()	Ik ben vaak de baas en ik word vaak gerespecteerd.
Ik begrijp soms niet waarom mijn huwelijk zo moeilijk is en mijn kinderen zich niet goed aanpassen.	32. ()	()	()	()	Mijn gezinsleven is veilig en vertroostend.
Ik wil het liefst van de wereld wegrennen, zeker als er rekeningen binnenkomen.	33. ()	()	()	()	Ik vind het leven leuk en rekeningen maken maar een klein deel van het leven uit.
Ik heb wel eens het gevoel dat ik een nepleven leid en niet mijn eigen leven.	34. ()	()	()	()	Ik leid mijn eigen leven.
Ik heb schoon genoeg van mijn leven.	35. ()	()	()	()	Mijn leven is heerlijk en opwindend.

Fictieve ik**Authentieke ik**

	a	b	c	d	
Ik schud mijn hoofd wanneer ik begin aan een nieuwe baan, een nieuw dieet, etc. omdat ik weet dat ik waarschijnlijk niet zal slagen.	36. ()	()	()	()	Ik kijk uit naar nieuwe uitdagingen in de wetenschap dat succes altijd mogelijk is.
Ik ben tot de conclusie gekomen dat ik een leven leid dat ik niet van plan was te leiden of wil leiden.	37. ()	()	()	()	Ik leef mijn leven, leef volgens mijn plan.
Ik ben bitter gestemd over mijn leven en over wat ervan terecht is gekomen.	38. ()	()	()	()	Ik ben niet bitter, maar blij dat ik mijn leven zo heb ingericht, wat de uitkomst ook is.