

## HANDLEIDING BIJ HET INVULLEN VAN HET ZELFONDERZOEK UIT RET- jezelf

### 1. Vul de uitspraken lijst in.

Dit is een lijst van 67 uitspraken. Neem één situatie voor ogen, bijvoorbeeld of werk, of privé. Je kunt de lijst ook 2 keer invullen.

**Belangrijk: Neem een situatie voor ogen die je moeilijk vindt, of waarin jij je opwindt.**

Dan wordt duidelijker waar voor jou de knelpunten liggen. Dus hoe hoger de scores, hoe meer jij jezelf nog kunt verbeteren.

**Let op de scoring!**

*Voorbeeld 1:*

*Uitspraak 1: Als mensen onaardig tegen mij doen is dat het zoveelste bewijs dat ze eigenlijk niet deugen.*

Vind je dat dit klopt, vul dan een 5 in. Vind je het onzin, vul dan een 1 in.

*Voorbeeld 2:*

*Uitspraak 9: Mensen moeten altijd rekening met mij houden. Zeg je ja, dat klopt voor mij (in die bepaalde situatie), vul dan een 5 in. Zeg je, dat gaat helemaal niet voor mij op, vul dan een 1 in. Als het wat jouw betreft er tussen in zit, schroom dan niet om een 3 in te vullen (neutraal/ geen mening).*

### 2. Vul de subschalen en het totaal van de subschalen in.

Vul vervolgens alle subschalen en het totaal van de subschalen in.

Sla dit bestand op en mail het naar mij door: [info@mont-fort.nl](mailto:info@mont-fort.nl).

Mocht het niet lukken om het PDF bestand online in te vullen kun je de volgende stappen ondernemen:

1. Download het PDF bestand naar je harde schijf (rechter bovenhoek)
2. Download en installeer Adobe Acrobat Reader (<https://get.adobe.com/nl/reader/otherversions/>) indien je deze nog niet hebt.
3. Rechter muisklik op het opgeslagen PDF bestand en kies open met Adobe Acrobat Reader
4. Nu kun je de vragenlijst invullen.

## UITSPAKENLIJST REËEL DENKEN

1. Als mensen on aardig tegen me doen, is dat het zoveelste bewijs dat zij eigenlijk niet deugen. 1 2 3 4 5
2. Als mensen aardig tegen je zijn, dan hebben ze iets van je nodig. 1 2 3 4 5
3. Problemen worden altijd door factoren van buitenaf veroorzaakt. 1 2 3 4 5
4. Ik ga er altijd maar van uit dat ik belazerd word. 1 2 3 4 5
5. Voordat ik een belangrijke taak moet volbrengen, ben ik altijd heel zenuwachtig. 1 2 3 4 5
6. Ik ben vaak misselijk als ik belangrijke taken moet uitvoeren. 1 2 3 4 5
7. Ik kan er niet tegen als mensen niet doen wat ik wil. 1 2 3 4 5
8. Ik word depressief als mij iets niet lukt. 1 2 3 4 5
9. Mensen moet altijd rekening met mij houden. 1 2 3 4 5
10. Alleen de gedachte om in belangrijke zaken te kort te schieten, bezorgt mij hartkloppingen. 1 2 3 4 5
11. Ik vind het belangrijk dat mensen me eerlijk behandelen. Maar realiseer me tegelijkertijd dat ze dat niet hoeven te doen omdat ik dat zo graag wil. 1 2 3 4 5
12. Wanneer ik mij gespannen voel, is dat voor mij een bewijs dat ik niet tegen mijn taak opgewassen ben. 1 2 3 4 5
13. Ik ga ervan uit dat mensen in principe grote egoïsten zijn. 1 2 3 4 5
14. Als ik belangrijke taken niet tot een goed einde breng, komt dat doordat ik een mislukking ben. 1 2 3 4 5
15. Ik zal alles doen om te bereiken dat mensen mij mogen. 1 2 3 4 5
16. Het leven moet leuk zijn, anders is het niet de moeite waard. 1 2 3 4 5
17. Ik kan er niet tegen als mensen mij niet in mijn waarde laten. 1 2 3 4 5

18. Het is van het grootste belang dat mensen mijn werk waarderen. 1 2 3 4 5
19. Ik kan absoluut niet tegen ruzie. 1 2 3 4 5
20. Ik voel me vaak volslagen machteloos. 1 2 3 4 5
21. Ik vind het heel erg als blijkt dat iemand die ik belangrijk vind, mij niet mag 1 2 3 4 5
22. Het is altijd het beste om moeilijkheden zoveel mogelijk uit weg te gaan. 1 2 3 4 5
23. Elk mens is in wezen slachtoffer van zijn verleden. 1 2 3 4 5
24. Ik heb recht op een plezierig leven, zonder moeilijke toestanden. 1 2 3 4 5
25. Wie voor een dubbeltje geboren is, wordt nooit een kwartje. 1 2 3 4 5
26. Ik ben niet in staat om iets aan mijn problemen te doen. 1 2 3 4 5
27. Ik houd er niet van om ergens verantwoordelijk voor te zijn. 1 2 3 4 5
28. Ik moet me te allen tijde kunnen ontspannen. 1 2 3 4 5
29. Ik heb het liefst dat iedereen mij aardig vindt, want ik kan er niet tegen als iemand mij niet mag. 1 2 3 4 5
30. Als het erop aankomt, is niemand te vertrouwen. 1 2 3 4 5
31. Ik vind het heel belangrijk dat iedereen weet wat ik kan. 1 2 3 4 5
32. Ik kan er absoluut niet tegen als iemand mijn gevoelens niet beantwoordt. 1 2 3 4 5
33. Mijn medewerkers en collega 's moeten mij als mens waarderen. 1 2 3 4 5
34. Mensen moeten naar mij luisteren als ik aan het woord ben. 1 2 3 4 5
35. Als ik ruzie heb mensen, dan ligt dat in principe altijd aan mij. 1 2 3 4 5
36. Ik vind het onprettig om ruzie met iemand te hebben, maar weet dat het soms onvermijdelijk is. 1 2 3 4 5

37. Ik heb een zeer sterke behoefte aan de goedkeuring van anderen. 1 2 3 4 5
38. Ik vind het heel erg als mensen mij niet met respect behandelen. 1 2 3 4 5
39. Ik droom vaak dat dingen helemaal mislukken. 1 2 3 4 5
40. Vaak denk ik dat mijn leven allen maar bestaat uit narigheid en frustraties. 1 2 3 4 5
41. Publiekelijk afgaan is het ergste wat mij kan overkomen. 1 2 3 4 5
42. Als mensen die ik graag mag, niets van mij willen weten dan komt dat doordat ik een oninteressant mens ben. 1 2 3 4 5
43. Ik vind het niet prettig als mensen mij niet met respect behandelen, maar ik kan daar wel tegen. 1 2 3 4 5
44. Ik vind het een teleurstelling als mensen die ik graag mag mij niet mogen, maar ik realiseer me dat zoiets kan gebeuren. 1 2 3 4 5
45. Ik wil graag zo goed mogelijk presteren. Maar meer doen dan mijn best kan ik nu eenmaal niet. 1 2 3 4 5
46. Ik heb de neiging om mezelf af te kraken als het tegenzit. 1 2 3 4 5
47. Ik baal van tegenslagen, maar laat me er niet door uit het veld slaan. Volgende keer beter. 1 2 3 4 5
48. Iedereen moet mij altijd eerlijk behandelen. 1 2 3 4 5
49. Als mensen een hekel aan mij hebben, dan is dat voor mij een bewijs dat ik een onprettig mens ben. 1 2 3 4 5
50. Ik kan mezelf niet waarderen als ik fouten maak. 1 2 3 4 5
51. Ik vind het onverdraaglijk om gespannen en zenuwachtig te zijn. 1 2 3 4 5
52. Ik vind het onbegrijpelijk als ik niet door collega's gerespecteerd word. 1 2 3 4 5
53. Mensen veranderen in wezen niet. Eens een dief, altijd een dief. 1 2 3 4 5
54. Ik kan er niet tegen als iemand mij beledigt. 1 2 3 4 5

55. Ik vind het verschrikkelijk als mensen die belangrijk voor mij zijn, mij niet behoorlijk behandelen. 1 2 3 4 5
56. Ik vind het verschrikkelijk om me rot te voelen 1 2 3 4 5
57. Mijn grootste angst is dat ik belangrijke zaken de mist in laat gaan. 1 2 3 4 5
58. Ik ben nu eenmaal zoals ik ben. Ik kan mezelf niet veranderen. 1 2 3 4 5
59. Ik vind mezelf eigenlijk maar een woordeloos figuur. 1 2 3 4 5
60. Ik blijf mezelf waarderen, ook al laat ik belangrijke taken wel eens de mist ingaan. 1 2 3 4 5
61. Ik kan er absoluut niet tegen als zaken niet gaan zoals ik wil. 1 2 3 4 5
62. Wanneer ik gespannen ben, beseft ik dat het maar een tijdelijk ongemak is. 1 2 3 4 5
63. Zonder hulp van anderen kan ik niets. 1 2 3 4 5
64. Ik wil graag gewaardeerd en gerespecteerd worden door mensen die ik belangrijk vind, maar ik realiseer me dat ik geen allemansvriend kan zijn. 1 2 3 4 5
65. Spreken in het openbaar vind ik vreselijk. 1 2 3 4 5
66. Ik heb eigenlijk altijd een hekel aan mezelf gehad. 1 2 3 4 5
67. Ik kan er heel slecht tegen als ik fouten maak. 1 2 3 4 5

## SUBSCHALEN ZELFONDERZOEK RET- jezelf

### 1. Rationaliteit

Vraag 11 \_\_\_\_\_

Vraag 36 \_\_\_\_\_

Vraag 43 \_\_\_\_\_

Vraag 44 \_\_\_\_\_

Vraag 45 \_\_\_\_\_

Vraag 47 \_\_\_\_\_

Vraag 60 \_\_\_\_\_

Vraag 62 \_\_\_\_\_

Vraag 64 \_\_\_\_\_

**TOTAAL** \_\_\_\_\_

### 2. Negatief zelfbeeld

Vraag 1-2 \_\_\_\_\_

Vraag 14 \_\_\_\_\_

Vraag 35 \_\_\_\_\_

Vraag 42 \_\_\_\_\_

Vraag 46 \_\_\_\_\_

Vraag 49 \_\_\_\_\_

Vraag 50 \_\_\_\_\_

Vraag 59 \_\_\_\_\_

Vraag 66 \_\_\_\_\_

**TOTAAL** \_\_\_\_\_

### 3. Faalangst

Vraag 5 \_\_\_\_\_

Vraag 6 \_\_\_\_\_

Vraag 8 \_\_\_\_\_

Vraag 10 \_\_\_\_\_

Vraag 39 \_\_\_\_\_

Vraag 41 \_\_\_\_\_

Vraag 57 \_\_\_\_\_

Vraag 65 \_\_\_\_\_

Vraag 67 \_\_\_\_\_

**TOTAAL** \_\_\_\_\_

### 4. Behoeftte aan goedkeuring

Vraag 15 \_\_\_\_\_

Vraag 18 \_\_\_\_\_

Vraag 21 \_\_\_\_\_

Vraag 29 \_\_\_\_\_

Vraag 32 \_\_\_\_\_

Vraag 33 \_\_\_\_\_

Vraag 37 \_\_\_\_\_

**TOTAAL** \_\_\_\_\_

## 5. Frustratietolerantie

Vraag 7 \_\_\_\_\_

Vraag 16 \_\_\_\_\_

Vraag 19 \_\_\_\_\_

Vraag 24 \_\_\_\_\_

Vraag 28 \_\_\_\_\_

Vraag 40 \_\_\_\_\_

Vraag 51 \_\_\_\_\_

Vraag 56 \_\_\_\_\_

Vraag 61 \_\_\_\_\_

**TOTAAL** \_\_\_\_\_

## 6. Behoefte aan respect

Vraag 9 \_\_\_\_\_

Vraag 17 \_\_\_\_\_

Vraag 31 \_\_\_\_\_

Vraag 34 \_\_\_\_\_

Vraag 38 \_\_\_\_\_

Vraag 48 \_\_\_\_\_

Vraag 52 \_\_\_\_\_

Vraag 54 \_\_\_\_\_

Vraag 55 \_\_\_\_\_

**TOTAAL** \_\_\_\_\_

## 7. Negatief beeld van anderen

Vraag 1 \_\_\_\_\_

Vraag 2 \_\_\_\_\_

Vraag 13 \_\_\_\_\_

Vraag 30 \_\_\_\_\_

Vraag 53 \_\_\_\_\_

**TOTAAL** \_\_\_\_\_

## 8. Afhankelijkheid/ machteloosheid

Vraag 3 \_\_\_\_\_

Vraag 20 \_\_\_\_\_

Vraag 22 \_\_\_\_\_

Vraag 23 \_\_\_\_\_

Vraag 25 \_\_\_\_\_

Vraag 26 \_\_\_\_\_

Vraag 27 \_\_\_\_\_

Vraag 58 \_\_\_\_\_

Vraag 63 \_\_\_\_\_

**TOTAAL** \_\_\_\_\_

## TOTAAL SUBSCHALEN

1. Rationaliteit \_\_\_\_\_
2. Negatief zelfbeeld \_\_\_\_\_
3. Faalangst \_\_\_\_\_
4. Behoefte aan goedkeuring \_\_\_\_\_
5. Frustratietolerantie \_\_\_\_\_
6. Behoefte aan respect \_\_\_\_\_
7. Negatief beeld van anderen \_\_\_\_\_
8. Afhankelijkheid/ machteloosheid \_\_\_\_\_

**TOTAAL SUBSCHALEN:** \_\_\_\_\_