In Je Kracht

HSP 3-in-1 Test

Hoe doe ik de test?
Het is belangrijk dat je de test op je gemak doet. Neem er de tijd voor. Desnoods in delen.
Ook hier geldt, beantwoord iedere vraag al naar je *gevoel* je ingeeft. Omcirkel dát antwoord waar het gewicht van je gevoel het meest naar uitgaat ook al herken je je niet in alles van het betreffende antwoord. Als er twee antwoorden voor je van toepassing zijn kies dan dat antwoord waar je gevoel het meeste naar uit gaat. Let op de schuingedrukte woorden want die zijn extra belangrijk voor het vinden van het juiste antwoord.
Wees eerlijk in het kiezen van je antwoorden ook al vind je denken dat misschien lastig. Tel vervolgens op hoe vaak je A, B en C hebt gekozen en vermeld dat onderaan de test.

1. **Ben jij je bewust van subtiele signalen in je omgeving?**

   A. Ja dat klopt, ik ervaar dat ik *veel meer* subtiele signalen opmerk die *anderen* niet zo snel oppikken. Hierdoor ben ik eerder geprikkeld en voel ik me vaak ongemakkelijk.

   B. Nee, ik dat ervaar ik niet.

   C. Ik ervaar dat ik *vergeleken met andere mensen om me heen veel meer* subtiele signalen oppik. Ik kan hier echter best goed mee omgaan. Het is niet zozeer een last voor mij. Het kan me zelfs voordelen opleveren waar ik in dat moment gebruik van maak.

2. **Hoe ga je om met sferen, stemmingen en emoties van andere mensen?**

   A. Ik heb daar last van. Sferen en stemmingen van andere mensen voel ik goed aan en dat kan ook *makkelijk* mijn eigen innerlijke sfeer en stemming beïnvloeden. Ik kan dan het gevoel hebben alsof ik 'leeg loop'.

   B. Sferen en stemmingen van andere mensen vallen me in eerste instantie niet zo op, behalve als de ander ze daadwerkelijk uit of erover vertelt. Ik word er niet nadelig door beïnvloed. Ik kan me gewoon goed voelen als andere mensen zich niet goed voelen. Dat wil niet zeggen dat ik niet meeleef.

Bron: Antoine van Staveren – Instituut EszenzZ ©

C. Het is inderdaad zo dat sferen en stemmingen door mij *eenvoudig* worden aangevoeld. Voorheen kon me dat wellicht negatief beïnvloeden maar tegenwoordig kan ik hier *over het algemeen* goed mee omgaan. Ik kan de sferen en stemmingen *bewust* goed opmerken en die er in dat moment laten zijn. Ik verblijf dan *bewust* bij mezelf zodat het allemaal meer buiten mezelf plaatsvindt. Ik heb er dan weinig tot geen last van.

3. Hoe gevoelig ben je voor pijn en hoe ga je ermee om?

A. Ik merk zelfs de kleine pijntjes *snel* op in mijn lichaam en dat heeft dan ook *makkelijk* invloed op mijn humeur. Ik merk dat iedereen wel eens pijn heeft, maar dat ik daar eerder over lijk te 'klagen' dan anderen doen. Anderen maken er ook wel eens opmerkingen dat ik gevoeliger ben voor pijn.

B. Ik merk pijn wel op, maar de wat kleinere pijntjes verschuiven naar de achtergrond als ik met de dagelijkse bezigheden bezig ben. Het stoort me *merendeels* niet. Ik heb niet het vermoeden dat ik meer gevoelig hiervoor ben dan de gemiddelde ander. Ook beïnvloedt het mijn humeur niet zozeer.

C. Ik merk ook de kleine pijntjes *snel* op in mijn lichaam. Ik kan die pijn er dan laten zijn maar ik laat het mijn humeur niet beïnvloeden. Dat wil zeggen dat ik verder ga met mijn dagelijkse bezigheden, dat ik de pijn waarneem en lokaliseer, maar dat mijn aandacht er niet zozeer op gericht is. Ik neem de signalen wel serieus, maar ik kan er voor *kiezen* daar niet stelselmatig onder te lijden**.**

4. Merk je tijdens drukke dagen een behoefte op om je terug te trekken in je bed of een donkere kamer of een andere plek waar je ongestoord alleen kan zijn? Zonder je jezelf dan even af van de rest van de wereld?

A. Inderdaad. Dergelijke drukke dagen onttrekken veel energie en dan word ik dusdanig overprikkeld dat ik ruimte voor mezelf nodig heb om te *herstellen* en tot mezelf te komen. Even geen prikkels van welke aard dan ook om me heen.

B. Drukke dagen heeft iedereen wel eens maar ik raak daar *over het algemeen* niet overprikkeld van. Als ik dan eventueel wat moe ben dan is dat na een nachtje slapen gewoon weer over.

C. Natuurlijk heb ik drukke dagen. Ik neem dan tijdens die dagen regelmatig een pauze voor mezelf wat me goed doet. Ik *kies* ervoor om *bewust* bij mezelf te blijven tijdens mijn bezigheden en daar hou ik contact mee terwijl ik mijn dingen doe. Ik weet hoe ik de overprikkeling kan voorkomen en daardoor hoef ik me niet meer zozeer terug te trekken. Ik kan dan wel wat moe zijn maar dat is na een nachtje slapen weer hersteld.

5. **Raak je over het algemeen gemakkelijk overvoerd door stimuli (prikkels) zoals fel licht, sterke geuren, grove weefsels of specifieke geluiden?**

A. Ik herken dat. Dergelijke prikkels komen *gemakkelijk, direct en hard* bij me binnen en dat voel ik duidelijk doordat het me overvoerd. Ik heb bijvoorbeeld in drukte soms het gevoel dat ik het met mijn aandacht niet goed 'bij kan houden' en het kan me duizelen. Het maakt me dan moe en gespannen.

B. Ik heb daar *vrijwel* geen of nooit last van.

C. Ik merk deze stimuli inderdaad heel eenvoudig op en het komt daardoor soms ook *gemakkelijk* bij me binnen. Ik merk echter ook op dat er in mezelf *weinig tot geen* weerstanden zijn tegen dergelijke situaties en dat ik *merendeels* aandachtig bij mezelf kan verblijven. Ik word er dan ook niet echt moe of gespannen door.

6. **Vind je dat je een rijke en complexe innerlijke belevingswereld hebt?**

A. Dat vind ik inderdaad en die innerlijke belevingswereld is vaak zo complex dat ik het *erg lastig* vind hiermee om te gaan.

B. Niet dat ik weet. Het valt me in ieder geval niet op dat het meer is dan de *gemiddelde* ander.

C. Ik herken dat zeker. Die innerlijke belevingswereld levert me echter meer op dan dat ik er lasten van ervaar. Ik kan er *redelijk tot goed* mee omgaan.

7. **Hoe voel je je in een omgeving met harde geluiden?**

A. Ik voel me dan *merendeels* niet op mijn gemak. Ik voel de geluiden *makkelijk* binnenkomen en ik heb daar last van. Ik kan me er ook snel aan ergeren.

B. Ik voel me gewoon wel goed. Het heeft in de *meeste* gevallen geen echte invloed op mij.

C. Harde geluiden komen *makkelijk* bij me binnen en die kan ik ook voelen. Ik kan er echter *over het algemeen* goed mee omgaan. Ik hou mijn *aandacht* bij mezelf in die momenten, alsof ik in mijn eigen ruimte kan verblijven. Zo voorkom ik bijvoorbeeld irritaties.

8. **Merk je op dat je eerder schrikt dan anderen?**

A. Ja, ik schrik *snel en hevig*. Dat vind ik erg lastig. Als het gebeurt voel ik direct een weerstand en ook dat is vervelend.

B. Nee, niet meer dan gemiddeld.

C. Ja, ik kan *snel en hevig* schrikken. Het hoort nu eenmaal bij mij. Ik heb dat *geaccepteerd* en voel in die momenten geen weerstand. Ten tweede is het zo dat als ik bij mezelf blijf gedurende de dag, schrikken minder hard lijkt binnen te komen.

9. Krijg je een opgejaagd gevoel als je veel moet doen in een kort tijdsbestek?

A. Ik krijg daar inderdaad een opgejaagd gevoel van en dat geeft me spanningen omdat ik *veel* bezig ben om alles zo goed mogelijk af te krijgen. Het kan me dan moe maken.

B. Nee, ik laat me *merendeels* niet zo snel opjagen. Ik kan niet meer doen dan mijn best.

C. Ja, als ik niet uitkijk kan ik in die momenten opgejaagd worden. Ik *herken* die gevoelens echter *op tijd* en doe de dingen zoveel mogelijk in *ontspanning* maar kan toch goed doorwerken. Ook kan ik aangeven wat ik wil en waar mijn grenzen liggen zodat *over het algemeen* een opgejaagd gevoel wordt vermeden.

10. Raak je gemakkelijk geïrriteerd als mensen proberen je veel dingen tegelijk te laten doen?

A. Dat irriteert me zeker en dat vind ik lastig. Het beïnvloedt mijn werkzaamheden en mijn algehele humeur.

B. Nee, ik laat het in het *overgrote deel* van de situaties niet toe dat anderen dat doen. Ik heb maar twee handen toch?

C. Het voelt inderdaad onprettig voor mij als anderen dat doen. Dat zou me *kunnen* irriteren. Inmiddels weet ik waar mijn gevoelsgrenzen liggen in dat moment en omdat ik ook weet wat ik wil en wat ik niet wil, geef ik dat *bewust* tijdig aan. Zo voorkom ik een onbehaaglijk gevoel voor mezelf wat mijn algemene humeur zou kunnen beïnvloeden.

11. Doe je erg je best om geen fouten te maken en/of dingen te vergeten?

A. Dat klopt, ik doe daar erg mijn best voor omdat ik het *zeer* vervelend vind als ik een fout maak of iets vergeet. Als het gebeurt voel ik me er onzeker en teleurgesteld onder.

B. Nee, ik doe dat *over het algemeen* eigenlijk niet. Van fouten leer je en wie maakt er geen fouten? Iedereen kan iets vergeten dus ik ook wel eens.

C. Fouten maken of dingen vergeten is iets wat ik inderdaad *liever wil voorkomen* en *daarom* ben ik *zoveel mogelijk aandachtig* in de dingen die ik doe. Mocht ik iets vergeten of een fout maken dan is dat jammer maar daar kan ik ook van leren. Het is niet zo dat ik er ontregeld van raak. Ik doe niet erg mijn best om fouten te voorkomen of om iets niet te vergeten, maar ben *wel alert* en ik kan daardoor goed inspelen op de situaties in dat betreffende moment.

12. Vermijd je liever gewelddadige films of tv shows?

A. Ik vermijd dat omdat dergelijke prikkels *makkelijk* bij me binnenkomen en die last blijft dan lang sluimerend aanwezig. Het beïnvloedt mijn stemming. Ik kan er soms moeilijk van in slaap komen en ga er mogelijk over dromen.

B. Ik ben *niet zo bezig* met de gewelddadigheid zelf. Het is maar een film en een film mag gerust spannend of eng zijn anders wordt het snel saai. Ik hou wel van actie.

C. Dergelijke films hebben in principe niet mijn voorkeur. Als ik er naar kijk kan ik het echter wel loslaten en beïnvloedt het me verder niet zozeer omdat ik automatisch toch *enige afstand bewaar* tussen de film en mijn innerlijke aanwezigheid.

13. Hoe voel jij je als er veel om je heen gebeurt?

A. Als er veel om me heen gebeurt voel ik me *vaak* ongemakkelijk en ik kan me slechter concentreren. Ik kan het gevoel hebben dat ik het niet 'bij kan houden'. Ik heb daar last van.

B. Ik voel me *meestal* wel goed eigenlijk. Het is voor mij prima als er veel om me heen gebeurt en ik kan meegaan met de stroom.

C. Als er veel om me heen gebeurt blijf ik *bewust en bij mezelf*. Alsof ik dan een soort van rust of stilte ervaar in mezelf in die momenten. Ik verblijf dan meer in mijn eigen aanwezigheid en dan heb ik *weinig tot geen* last van de dingen om me heen. Ik behoud mijn eigen veilige basis.

14. Worden je humeur en concentratievermogen sterk beïnvloed als je je hongerig voelt?

A. Ja daar heb ik *zeker* last van. Ik kan me *erg moeilijk* concentreren en mijn humeur heeft er onder te lijden.

B. Over het algemeen heb ik daar geen last van.

C. Ik kan daar *zeker* last van hebben, alleen ben ik me er *dusdanig van bewust* dat ik dit eenvoudig voorkom door naar mijn lichaamssignalen te luisteren. Ik eet dan wat voedsel bij die eerste signalen ook al doen anderen dat op dat moment niet.

15. Halen veranderingen in het leven je gemakkelijk uit balans?

A. Ja, ik hou niet van veranderingen en zeker niet als ze heel plotseling gebeuren. Het voelt niet fijn en mijn denken zorgt voor behoorlijke gespannenheid en dat brengt me *ten opzichte van andere mensen meer van stuk* dan ik zou wensen.

B. Nee, ik kan er vrijwel in de *meeste gevallen* goed mee omgaan. Ik waai grotendeels eenvoudig met de wind mee.

C. Ik merk dat veranderingen in mijn leven *snel* invloed op me kunnen hebben. Mijn denken kan *gemakkelijk* doemscenario's creëren. Ook al voelt het in zijn geheel niet fijn, ik kan toch *in het hier-en-nu en bij mezelf* verblijven. Ik kijk wat er vervolgens qua situaties op me af komt om daar zo goed mogelijk mee om te gaan zonder dat het denken altijd de overhand neemt.

16. Is het voor jou erg belangrijk om situaties die je van streek maken of overbelasten te vermijden?

A. Ja. Ik doe *erg* mijn best om die situaties te voorkomen. Ik kan er niet goed mee omgaan. Het kost me namelijk veel tijd om te herstellen en ik functioneer dan niet goed meer. Piekeren en malen zijn veelal het logische gevolg.

B. Ik ben daar eigenlijk niet mee bezig. *Over het algemeen* kan ik best wat hebben dus vermijden is niet iets wat me bezig houdt. Ik heb redelijk tot veel energie en overbelast raken gebeurt niet vaak.

C. Als ik niet uitkijk *kunnen* situaties me van streek maken of me overbelasten. Ik ken wel mijn grenzen en die kan ik *aangeven* om overbelasting verder te voorkomen. Als situaties me van streek maken dan neem ik even afstand om erbij stil te staan. Om te voelen en de rust weer in mezelf te vinden en dat helpt goed om ermee om te gaan.

17. Stel, je wordt bijvoorbeeld op het werk door anderen op je vingers gekeken. Word je dan zo nerveus en gespannen dat je prestaties veel minder zijn dan normaal?

A. Ja dat klopt. Het maakt me *zeer onrustig* en dat beïnvloedt mijn concentratie-vermogen. Ik kan mijn aandacht dan niet houden bij dat waar ik mee bezig ben en het maakt me onzeker.

B. Als ze op mijn vingers kijken dan maakt dat *over het algemeen* niet echt veel uit. Ze kunnen me eventueel toch ook goede adviezen geven?

C. Ik voel dat het zeker invloed op me *zou kunnen* hebben, maar ik blijf dan juist *bewust* bij mezelf en daardoor kan ik mijn *aandacht blijven focussen* op mijn eigen werk. Ik presteer daardoor niet minder dan normaal en ik vertrouw op mezelf.

18. Werd je als kind door je ouders en leraren als verlegen gezien?

A. Ja, ze zeiden dat inderdaad. Ik zag en voelde dat ik *veel stiller en in mezelf gekeerd was* en ook tegenwoordig merk ik dat regelmatig. Ik merk dat ik dat vervelend vind en ik weet niet goed hoe ik me moet gedragen in gezelschappen.

B. Nee, dat hebben ze niet gezegd en ik weet dat ik ook niet verlegen ben.

C. Dat werd me inderdaad verteld. Ik was stiller dan de rest en meer in mezelf gekeerd. Tegenwoordig *doorzie ik* dat het niet zozeer een verlegenheid is maar dat ik juist een zeer sociaal mens ben. Het is alleen afhankelijk van de situatie waarin ik me verkeer.

19. Kun je goed zaken plannen en structuur aanbrengen in je bezigheden?

A. Daar heb ik *echt moeite* mee. Ik stel veel zaken uit en zeker de lastige dingen. Ik kan dan soms door de bomen het bos niet meer zien en niet echt genieten van mijn vrije tijd omdat ik als een onderstroom voel dat er nog zoveel moet gebeuren. Mijn planning en structuur kan een chaos zijn met tijden en dat heeft invloed op mijn systeem.

B. Ik kan goed plannen en structuur aanbrengen. Natuurlijk kan iedereen wel eens wat uitstellen maar ik heb er vrijwel geen moeite mee.

C. Ik heb *zeker de neiging* om zaken die ik bijvoorbeeld *vervelend* vind uit te stellen maar doordat ik *voldoende tijd voor mezelf* inplan voorkom ik veel uitstelgedrag en dat geeft meer rust. Die bewuste keuze voor vrije tijd voor mezelf heb ik wel nodig.

20. Heb je moeite met het uiten van je eigen meningen?

A. Ja, in discussies of meningsverschillen vind ik het *meestal* lastig om mijn waarheden te uiten. Zeker als de situatie wat beladen wordt. Ik kan me dan klein voelen of zelfs 'verdwijnen uit mezelf'. Ook in algemene situaties vind ik het lastig om de juiste woorden te geven aan wat ik van binnen voel. Ik ben toch vaak bezig met wat anderen ervan zullen vinden. Vaak zeg ik dan niets en dat voelt onprettig.

B. Nee, ik kan mijn waarheden in *vrijwel alle situaties* goed duidelijk maken. Het maakt me niet zo uit hoe de ander erop zal reageren. Het is gewoon mijn waarheid en ik vind dat het mag worden geuit.

C. In algemene situaties kan ik *meestal* goed mijn waarheden vertellen omdat ik weet dat het mijn eigen beleving is en mijn persoonlijke mening. Mijn waarheid is niet beter of slechter, maar kan eenvoudig verschillen met andermans meningen. In discussies of beladen situaties *blijf ik bewust bij mezelf* en kijk ik hoe ik op dat moment het beste *vanuit mijn gevoel wil* reageren. Ik ga dergelijke situaties niet uit de weg, maar een *ontspannen sfeer heeft wel* als eerste mijn voorkeur.

21. Herken je het gevoel dat je voor de ander wil zorgen zodat diegene zich fijn voelt of in activiteiten wordt ontlast door jouw hulp?

A. Ja. Ik schiet de ander snel te hulp ook al wordt het door die ander *niet altijd uitdrukkelijk gevraagd*. Een vredige situatie doet mij *zelf ook goed* en daar zet ik me *voor in*. Eerlijk gezegd hoop ik ergens ook dat anderen me dan *oké* vinden in wie ik ben. Ik kan door de hulp die ik aanbied *mezelf wel eens vergeten*. Ik zet de zorg voor mezelf dan regelmatig op *de tweede plaats*.

B. Ik heb innerlijk *niet zozeer* het idee dat ik anderen vanuit mezelf vaak te hulp moet komen. Natuurlijk zal ik helpen als het gevraagd wordt, zeker als het mijn vrienden zijn. Het *algehele gevoel* van willen zorgen voert niet de boventoon.

C. Ja, het is een *algeheel gevoel van innerlijke liefde* voor mens en dier wat ik voel *zonder er iets voor terug te hoeven krijgen of om geaccepteerd te worden*. Ik vergeet mezelf niet omdat die liefde er ook voor *mezelf* mag zijn. Het komt uit mijn diepste zelf en het uiten daarvan gaat ook vanzelf zonder daar enige gerichte bedoelingen mee te hebben. Het is niet zozeer een gedrag maar een directe uiting *van wie ik echt ben*.

22. Word je snel verliefd?

A. Ik merk dat ik sneller verliefd wordt dan de *gemiddelde ander*. Tijdens het hebben van een relatie is dat voor mij *erg lastig en verwarrend*. Soms lijkt het alsof ik er juist op zoek naar ben terwijl ik het eigenlijk niet wil. Deze last en verwarring geeft veel twijfel en spanningen in mezelf. Ik kan er moeilijk mee omgaan.

B. Ik herken dat *over het algemeen* niet. Iedereen kan wel eens verliefd worden maar daar moet je verstandig mee omgaan. Zeker als je een relatie hebt. Ik maakt dan *de keuze* om er geen aandacht aan te geven.

C. Ik herken dat ik sneller verliefd kan worden dan de *gemiddelde ander*. Ik zie dat ergens ook als een ervaring van een prikkel die dan wordt ervaren vanuit de buitenwereld. Als ik een fijne relatie heb en ik word verliefd, dan voel ik dat er in mij een verlangen is waar ik innerlijk aandacht aan kan geven om *op zoek te gaan in mezelf* wat ik misschien mis. Alsof verliefdheid een prikkel is die me een goed gevoel moet geven omdat het leven anders vrij snel *saai of een sleur* lijkt te worden. Daarvan bewust worden geeft me inzichten en sta ik stil bij mijn eigen verlangens.

23. Ben je geïnteresseerd in spirituele onderwerpen, zingeving, levensvragen of bewustwording?

A. Dat heeft zeker mijn interesse. Ik herken mijn eigen waarheden in deze stromingen en dat is fijn. Zeker in een maatschappij die hier over het algemeen niet mee bezig is. Ik zie hoe het ook allemaal anders zou kunnen met de mensheid en de maatschappij. Het vervelende is dat ik me daardoor kan irriteren aan het leven in de maatschappij en dat ik mijn visies met anderen wil delen zodat ook zij het op die manier gaan ervaren. Als dat niet lukt kan me dat frustreren. De wereld kan anders en daar zet ik me dan ook voor in. Ook kan ik me in deze materie dusdanig verdiepen dat ik het contact met de dagelijkse realiteit kan verliezen.

B. Ik ben daar *niet zo* mee bezig. Het kan interessant zijn maar het kan ook snel zweverig worden. Je moet met beide benen op de grond blijven staan. Ik ben meer met de dagelijkse gebeurtenissen bezig omdat dat meer mijn interesse heeft.

C. Spiritualiteit en verwante onderwerpen betekenen voor mij een vorm van zelfonderzoek en een vrijwillige levenshouding. Ik zie dat de maatschappij daar over het algemeen niet in geïnteresseerd is, maar dat hoort ook bij het leven. Ik leef mijn *eigen levenshouding* en praat daar graag over met gelijkgestemden of met mensen die daarin geïnteresseerd zijn. Ik *kan en wil alleen mezelf zijn* en mijn eigen innerlijke vrijheid ontdekken. Ik merk dat hierdoor mijn eigen visie over de maatschappij verandert. Dat geeft rust en vreugde.

24. Ben je vaak bezig met denken over hoe andere mensen over je kunnen denken?

A. Ja, daar ben ik *veel* mee bezig. Ik *hoop* dat anderen me aardig vinden en zullen accepteren en daar kan ik erg mijn best voor doen. Dergelijke gedachtes maken me ook snel onzeker.

B. Nee daar ben ik *merendeels* niet mee bezig.

C. Ik heb steeds meer *vertrouwen in mezelf* gekregen en ik ben daar *niet (meer) zo* mee bezig. Ik kan wel benieuwd zijn naar andermans ideeën maar het is niet zo dat anderen me aardig moeten vinden omdat ik onzeker ben. Ik ben nu eenmaal mezelf, ik ken mijn eigen waarheden vanuit mijn gevoel. Hoe anderen over me denken brengt mij niet zozeer uit balans.

25. Hoe reageert je lichaam op situaties met bovengemiddelde stress?

A. Ik krijg *vrij snel last* van moeheid, algehele gespannenheid, maagpijn, hoofdpijn, onrustige darmen, kriebelende zenuwen of een algemeen onbehaaglijk gevoel. Ik kan *moeilijk* met stressvolle situaties omgaan zodat ik *regelmatig* geconfronteerd wordt met deze lasten.

B. Ik kan wel wat hebben. *Over het algemeen* krijg ik niet zo snel fysieke klachten door dergelijke situaties.

C. Ik merk dat mijn lichaam *snel* gevoelig is voor stress en het reageert daarop. Ik *kan* dan last krijgen van moeheid, algehele gespannenheid, maagpijn, hoofdpijn, onrustige darmen, kriebelende zenuwen of een algemeen onbehaaglijk gevoel. Het is echter zo dat ik *tijdig ingrijp* en de rust in mezelf kan vinden door bijvoorbeeld bepaalde oefeningen te doen die ik heb geleerd. Zo kan ik dergelijke klachten veelal voorkomen.

26. Ben jij iemand die andere mensen goed kan inspireren en motiveren?

A. Dat klopt. Ik ben visionair ingesteld en zie verschillende mogelijkheden in een vroeg stadium waarbij ik merk dat anderen dat nog niet zien. Ik kan dan wel het *contact* met mezelf *verliezen* door mijn groot enthousiasme wat een nadeel is voor mezelf.

B. Ik merk dat ik *niet echt* de behoefte voel om anderen te inspireren of te motiveren. Ik ben eerder iemand die met *de stroom meegaat* en dat ik graag mijn eigen bezigheden alle aandacht geef. Anderen zijn misschien meer geschikt om te kunnen inspireren of te motiveren en dat is prima voor mij.

C. Ik ben inderdaad visionair ingesteld en zie verschillende mogelijkheden in een vroeg stadium waarbij ik merk dat anderen dat nog niet zien. *Het doet me goed* om deze kwaliteiten in de praktijk te brengen zonder dat ik het contact met mezelf verlies. *Ik ken mijn grenzen*.

27. Wat doet te weinig slaap met jou?

A. Als ik niet kan slapen dan erger ik me in de nacht door telkens op de klok te kijken. Mijn lichaam reageert er de volgende dag ook op. Dat kan al goed voelbaar zijn als ik één nacht niet goed heb geslapen. Ik kan me vervolgens niet goed concentreren en ik heb last van stemmingswisselingen. Ik functioneer niet lekker en ik heb sneller negatieve gedachtes en eerder last van emoties dan de *gemiddelde ander*.

B. Als ik een nacht slecht slaap heeft dat *weinig tot geen* invloed op mij. Het moet natuurlijk geen week duren. Over het algemeen functioneer ik gewoon goed bij weinig nachtrust.

C. Ik kan daar zeker gevoelig voor zijn. Als ik niet kan slapen kan ik mezelf echter dusdanig ontspannen dat ik toch uitrust. Ik ben niet zo met de tijd bezig. Doordat ik overdag *bewuster* leef en daardoor minder gevoelig ben voor de negatieve prikkels lijk ik een soort van buffer op te bouwen waarmee ik de volgende dag goed kan presteren. Als ik een aantal dagen niet goed slaap dan kan ik dat natuurlijk voelen alleen *accepteer ik de situatie* meer dan dat ik er tegen vecht of mezelf beschuldig.

28. Vind jij jezelf een perfectionist?

A. Jazeker. Ik vind mezelf in veel dingen soms *overdreven perfectionistisch*. Ik herken een soort van *angst* om fouten te maken. Ik leef ook de gevraagde regels na om afkeuring en commentaar van andere mensen te voorkomen. Ik wil alles te goed, te diep en te perfect.

B. Ik ben *eigenlijk geen* perfectionist. Ik doe de dingen zo goed mogelijk en dan is het ook goed. Ik ben merendeels *best tevreden* en het hoeft voor mij niet zozeer altijd beter te gaan zoals het gaat.

C. Ik ben wel perfectionistisch ingesteld. Niet zozeer omdat ik bang ben om fouten te maken, maar omdat ik voorzie hoe goed, mooi of nuttig iets kan zijn. Als ik dat dan kan bereiken geeft me dat een prettig gevoel en het geeft me rust omdat ik juist *het overzicht behoud*. Als situaties tegen zitten dan kan ik daar *goed* mee omgaan en ik speel daar ontspannen op in. Het voordeel wat ik hierin zie is dat ik een zorgvuldig persoon ben die accuraat kan werken. Deze zorgvuldigheid is *voor mij* een gewenste aanvulling.

29. Kun je goed je eigen grenzen aangeven?

A. Nee daar heb ik moeite mee. Ik heb het gevoel dat anderen makkelijk over me heen kunnen lopen. *Nee zeggen* tegen de ander en daarmee dus ja zeggen tegen mezelf vind ik lastig. Ik ben bang dat ik anderen daarmee *kwets* of dat ze me *onaardig* zullen vinden. Het gevolg is dat ik vaak dingen doe die ik eigenlijk niet wil en dat geeft een algeheel onprettig gevoel.

B. Ik kan *meestal* goed mijn grenzen stellen en aangeven in wat ik wil of juist niet wil. Ik ben daar *merendeels* duidelijk in ongeacht wat een ander daarvan zal vinden. Dat maakt me eigenlijk niet zoveel uit.

C. Mijn grenzen *moet ik wel blijven bewaken*. Ik zie dat ik ook ja mag zeggen tegen mezelf. Ik heb *niet het gevoel* dat ik anderen kwets als ik ja zeg tegen mezelf maar dat het ook te maken heeft met bepaalde verwachtingen van de ander. Ik vind dat ik voor *mezelf mag kiezen*. Indien ze mij daardoor onaardig vinden is dat wel jammer. Ik weet echter dat het aangeven van mijn grenzen belangrijk is voor mijn functioneren en balans.

30. Iemand zit niet lekker in zijn vel of heeft zichtbaar problemen. Hoe ga jij daarmee om?

A. Ik doorzie en/of voel *direct* aan dat er wat speelt in de ander ook al wordt dat door die ander ontkent. *Ik leef me dan in*, voel wat de ander voelt en wil er *heel graag* voor zorgen dat het verdwijnt door de ander te helpen. Dat kunnen ook onbekenden zijn. Ik kan *moeilijk* omgaan bij het zien van bijvoorbeeld emotionele pijnen. De pijn van de ander voelt soms als mijn *eigen pijn* en dat kan een *grote last* zijn. Het kan veel energie kosten voor mij. Ik weet niet hoe ik hiermee om moet gaan.

B. Ik merk dat ik *niet zozeer* opmerk of aanvoel wat er bij de ander speelt. Als ze zeggen dat er niets aan de hand is dan neem ik dat vrij gemakkelijk aan. Als er iets speelt dan sta ik zeker bij vriendschappen voor de ander klaar. Het is prima om de ander te ondersteunen ook in het vinden van bijvoorbeeld een goede begeleidingsvorm zodat diegene professioneel kan worden geholpen. Ik vind het vervelend voor die ander, maar zie duidelijk dat ik er zelf *los van sta*.

C. Ik doorzie en/of voel *direct* aan dat er wat speelt in de ander ook al wordt dat door die ander ontkent. *Ik leef me niet in want dan verlies ik mezelf*. Ik blijf dan juist *bij mezelf*, in mijn eigen aanwezigheid zodat ik goed kan luisteren. Ik weet goed te onderscheiden welke gevoelens van mij zijn en welke van de ander zijn. Juist door aanwezig te zijn kan ik er voor de ander zijn. Mijn ervaring is dat een ander dat als prettig ervaart en dat ik juist dán een aanvullende ondersteuning kan zijn.

31. Hoe ga je om met je enthousiasme die je voor verschillende situaties kunt hebben?

A. Ik kan er dan *120%* voor gaan en kan *mijn hele wezen* erin kwijt. Het kan zelfs zo zijn dat ik van geen ophouden weet en alsmaar doorga met dergelijke situaties of activiteiten. Ik ken dan geen rem. Achteraf kost me dat veel energie en voel ik de adrenaline stromen. Het gevaar van dat alsmaar doorgaan is de kans op overspannenheid of zelfs burnout geraken.

B. Als ik enthousiast ben kan ik ergens voor gaan omdat ik het erg leuk vind om het te doen. Ik vind *100%* overigens genoeg en ik heb het *geduld* om op een

ander moment weer verder te gaan met de activiteiten. Dat is het meest verstandig.

C. Ik kan er dan *120%* voor gaan en kan *mijn hele wezen* erin kwijt. Het is voor mij belangrijk de ontspanning in de situaties en activiteiten *te behouden* dus *niet gehaast* bezig te zijn in die momenten. Juist dan ga ik ergens ten volle in op en kan ik er van *genieten*. Ook al herken ik de impulsen om door te gaan, toch *kies* ik ervoor om tijdig rustmomenten te nemen en tijdig te stoppen. Ik voorkom een teveel aan spanningen op deze manier.

32. Wat betekent het werkwoord 'moeten' voor jou?

A. Ik merk dat ik een *grote moeite* heb met dat woord. Zeker als *anderen* me het 'moeten' opleggen *presteer ik slechter*. In mijn dagelijkse bezigheden zijn er *veel* momenten waarin ik met het 'moeten' te maken krijg en dat kunnen ook eenvoudige dingen zijn. Ik kan dan een *grote* weerstand voelen en vervolgens helemaal niets meer doen. Ik vind het lastig als er zoveel 'moet-activiteiten' zijn.

B. In het leven zijn er nu eenmaal veel dingen die moeten gebeuren. Als je ze dan uitvoert ben je er snel weer vanaf. Ik vind dat je even moet doorbijten in die situaties en er niet teveel bij stil moet staan. Ook al is het niet altijd even leuk. Dan gaat het prima.

C. Ik merk dat het gewicht van 'moeten' voor mij verminderd als er meer *'mogen'* in mijn leven verschijnt. Dat mag *ik zelf* bepalen. Door voldoende tijd en ruimte voor mezelf te creëren en de rust en ontspanning te vinden gaan de dingen automatisch meer als vanzelf. Het 'moeten' is dan minder in mijn gevoel aanwezig en daarmee ook de last.

Aantal A antwoorden:
Aantal B antwoorden:
Aantal C antwoorden:

Bron: Antoine van Staveren – Instituut EszenzZ ©