

Stressbeleving

Ieder van ons beschikt over bepaalde persoonlijkheidsaspecten die bijdragen aan de stress die we ervaren. Als ik bv. perfectionistisch ben ingesteld, dan zal ik meer druk of stress ervaren om de dingen goed af te werken. Of als ik bv. moeilijk nee kan zeggen tegen een ander, dan neem ik mogelijk te veel hooi op mijn vork en leg ik mezelf daardoor extra druk op.

Deze vragenlijst geeft je een beter inzicht in jouw persoonlijke eigenschappen.

Omcirkel de score die het best bij je past.

Score 1 = Geheel eens

Score 5 = Geheel oneens

GEHEEL EENS

GEHEEL ONEENS

Ik heb het gevoel dat ik mijn werk meestal onder controle heb.

1 2 3 4 5

Ik stel me flexibel op bij veranderingen en nieuwe situaties.

1 2 3 4 5

Ik ben zo prestatiegericht dat ik geregeld over mijn eigen grenzen ga.

1 2 3 4 5

Ik presteer graag goed, ik doe er alles aan om geen fouten te maken.

1 2 3 4 5

Als ik fouten maak, twijfel ik nogal aan mezelf.

1 2 3 4 5

Ik ben competitief ingesteld en meet mij aan anderen.

1 2 3 4 5

Kritiek ervaar ik als behoorlijk stressvol.

1 2 3 4 5

Conflicten ervaar ik als behoorlijk stressvol, ook als ik er slechts zijdelings mee te maken heb.

1 2 3 4 5

Mijn werk is nooit af, er is zo veel te doen.

1 2 3 4 5

Ik vind het moeilijk om onpopulaire beslissingen te nemen of onpopulaire standpunten in te nemen, ik wil dat men mij steeds aardig vindt.

1 2 3 4 5

Ik ontvang graag waardering van belangrijke personen, anders voel ik me niet volwaardig.

1 2 3 4 5



Stressbeleving

GEHEEL EENS

GEHEEL ONEENS

Ik geef nooit op, al ben ik moe.

1 2 3 4 5

Men noemt mij een enorme doorzetter.

1 2 3 4 5

Ik zie snel beren op de weg, bij een fout denk ik dat alles mis zal lopen.

1 2 3 4 5

Bij tegenslag verlies ik de moed snel of raak ik vlug gefrustreerd.

1 2 3 4 5

Ik voel me er sterk verantwoordelijk voor dat alles goed loopt.

1 2 3 4 5

Het komt regelmatig voor dat mensen zich niet gedragen zoals ze zich horen te gedragen of dat ze mij onrechtvaardig behandelen.

1 2 3 4 5

Ik kan moeilijk nee zeggen als men mij om hulp vraagt.

1 2 3 4 5

Ik ben zeer betrokken bij het werk.

1 2 3 4 5

Mijn werk is zeer belangrijk voor me.

1 2 3 4 5

Ik moet alles zelf oplossen. Ik vraag bijna nooit hulp.

1 2 3 4 5

Vervelende dingen overkomen mij vaak zonder dat ik er invloed op kan uitoefenen.

1 2 3 4 5

Ik maak me vaak zorgen.

1 2 3 4 5

Ik ben hoogsensitief of extra gevoelig.

1 2 3 4 5

Ik uit mijn gevoel zelden naar anderen.

1 2 3 4 5



Stressbeleving

GEHEEL EENS

GEHEEL ONEENS

Ik zal anderen niet snel op hun gedrag aanspreken als ze over mijn grenzen gaan.

1 2 3 4 5

Ik heb er een enorme hekel aan als mijn planning wordt doorkruist. Ik hou niet van ongeplande activiteiten.

1 2 3 4 5

Ik onderschat het tijdsbeslag van taken vaak, daardoor zeg ik te gemakkelijk ja en pak ik te veel op

1 2 3 4 5



Kijk nu eens terug naar de vragenlijst.

Welke eigenschap of eigenschappen typeren jou het meest? Ofwel; welke van deze stellingen verhogen jouw stressniveau?

Neem een markeerstift en kleur deze stellingen.



Dit zijn karaktertrekken die jou gevoeliger maken voor stress en burn-out. En waarschijnlijk zijn het eigenschappen die jou ook al veel hebben opgeleverd. Juist?

