**Wie ben je van nature? -VRAGENLIJST VOLWASSENEN-**

**VRAGENLIJST BACH VOLWASSENEN**

Hieronder staan 38 karaktertypen, genummerd van A t/m AM. Lees alle omschrijvingen door. Kies twee omschrijvingen waarin je jezelf het meest herkent. Vul deze in op pag. 4.

**Hoe invullen?**Je mag naar hartenlust schrappen, wijzigen en aanvullen in de lijst.  
Doe dit wel in een andere kleur dan ZWART. Anders lezen wij gemakkelijk over de aangebrachte wijzigingen heen en missen wij mogelijk essentiële informatie.

Deze vragenlijst lijst kan op de pc in Word worden ingevuld. Rechtstreeks zenden naar [mieke@dezomerhof.nl](mailto:mieke@dezomerhof.nl)  
Je kunt ‘m ook uitdraaien, invullen en opsturen, naar Mieke Zomer, Veenweg 10, 7437 SG Bathmen.

|  |  |
| --- | --- |
| Jouw voornaam |  |
| Achternaam |  |
| Adres |  |
| PC + Woonplaats |  |
| Telnr |  |
| Mailadres |  |
| Datum van invullen |  |
| Geboortedatum |  |
| Geslacht | Vrouw / man |

Karaktercode Omschrijving

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A |  | Ik ben besluiteloos en maak hierdoor een onbetrouwbare indruk. Ik kan niet kiezen tussen twee opties. Ik ben onzeker en vertrouw niet op mijn eigen oordeel. Ik ben emotioneel in onbalans. Daardoor wisselt mijn stemming vaak. Mijn gedachten kan ik moeilijk ordenen. |
| B |  | Ik ben dromerig, vaak maar half aanwezig en vaak niet in het hier en nu betrokken. Ik ben erg creatief en artistiek en in mijn creativiteit kan ik mij verliezen. Ik kan mij slecht concentreren. De wereld om mij heen interesseert mij niet of nauwelijks. Ik ben niet vitaal, heb een grote behoefte aan slaap. Ik val gemakkelijk flauw. |
| C |  | Ik ben verlegen en nerveus. Ik ben bang voor alledaagse dingen. Ik praat er niet graag over. Ik houd dat liever voor me. Ik ben zenuwachtig. Ik houd niet van sociaal contact en probeer dat ook zoveel mogelijk te voorkomen. |
| D |  | Ik ben een geestdriftige harde werker en kan niet tegen onrecht. Ik probeer anderen te overtuigen van de juistheid van mijn mening en probeer hen mee te krijgen in mijn kruistocht. Ik heb heel veel energie en kan hard van stapel lopen. Ik bouw nerveuze spanningen op zonder dat ik mij ontspan. Ik heb hoge idealen en ambities ten behoeve van de mensheid. Ik krijg niet graag adviezen. Ik heb moeite de meningen van anderen aan te horen. |
| E |  | Ik ben een harde werker en stel hoge eisen aan mijzelf. Ik voel mij schuldig als ik mijn doelen niet haal. Als anderen grote problemen hebben, verwijt ik mij dat ik die niet heb zien aankomen, dat ik niks heb bedacht om het begin van die problemen de kop in te drukken. Ik maak mijzelf verwijten en denk ook regelmatig terug aan fouten die ik in het verleden heb gemaakt. Ik analyseer dan mijn eigen acties en voel mij achteraf schuldig. |
| F |  | Ik ben een lekkere kletskous, maar soms te erg. Ik heb veel aandacht voor mijzelf en weinig oog voor anderen. Ik interesseer me niet zo voor de ander. Ik kan slecht luisteren en ben bang om alleen te zijn. Ik heb de neiging anderen te overladen met mijn problemen. Ik kan daar uren over praten. |
| G |  | Ik ben een stevige doorzetter, geef de moed nooit op en laat mij werkelijk niet ontmoedigen door tegenslag. Ik ben een krachtig type mens. Ik klaag nooit. Natuurlijke signalen om te rusten, negeer ik. Vermoeidheid en zwakte laat ik niet zien. Ik ben de rots in de branding. Ook ben ik niet bang voor zware inspanningen die mijn kracht te boven gaan. |
| H |  | Ik ben erg bezorgd om anderen en doe mijzelf daarom ernstig tekort. In mijn bezorgdheid kan ik hen die ik liefheb claimen. Ik kan overdreven beschermend zijn. Ik waarschuw mijn dierbaren voortdurend goed op te passen. |
| I |  | Ik ben dominant en inflexibel. Ik accepteer bijna geen orders van anderen. Orders zelf uitdelen, dat kan ik goed. Mijn visie is vaak beter dan die van een ander en daarvan overtuig ik die ander ook. Ik ben een prima leider. Mijn wil is wet. |
| J |  | Ik ben moeilijk te overtuigen van mijn eigen waarde. Ik vertrouw niet op mijn eigen intuïtieve weten en daarom vraag ik steeds de raad en het advies van anderen. Ik kan hiermee anderen op hun zenuwen werken. Ik ben onzeker, wispelturig en besluiteloos. Ik heb geen vertrouwen in mijn eigen beslissingen. |
| K |  | Ik ben op zoek naar de juiste weg in mijn leven. Ik heb veel talenten maar ik lijk de rode draad maar niet te zien. Ik voel mij ontevreden en onzeker. Ik voel mij een buitenbeentje omdat ik, met mijn talenten capaciteiten, mijn gewenste doelen maar niet kan bereiken. |
| L |  | Ik ben rustig en bekwaam en ik heb een grote behoefte aan privacy. Ik ben geneigd mij soms helemaal terug te trekken zodat ik alleen ben met mijzelf. Ik vind mijzelf superieur aan anderen. Ik voel mij ook geïsoleerd en alleen. Dat is omdat ik arrogant lijk. Dat ben ik niet. |
| M |  | Ik ben sarcastisch en soms ook onverdraagzaam. Ik heb de neiging op ‘al die domme mensen’ neer te kijken. Ik vind dat ik over het algemeen gelijk heb en kan kritisch en intolerant zijn ten opzichte van andermans meningen, wensen en acties. |
| N |  | Ik ben snel. Ik denk snel, handel snel, reageer snel. Ik kan niet met domme mensen omgaan of met hen die trager zijn dan ik. Ik ben niet geschikt voor het werken in teamverband. Toch ben ik zeer competent. |
| O |  | Ik ben solide en heb veel vertrouwen in mijzelf en in het leven. Ik ben goed toegerust op mijn levenstaak. Ik ben nu uitgeput door te zware belasting. Word een beetje overstelpt door mijn verantwoordelijkheden. Ik ben moedeloos en uitgeput omdat ik teveel hooi op mijn vork heb genomen. |
| P |  | Ik ben vaak slachtoffer van de situatie en mopper daar inwendig over. Het lot is altijd tegen mij. Vaak denk ik: ‘Dat moet mij weer overkomen’. Als ik weer eens onrechtvaardig ben behandeld, kan ik echt medelijden hebben met mezelf. |
| Q |  | Ik ben van nature erg rustig en neem het leven zoals het komt. Ik ben tevreden met mijn dagelijkse beslommeringen en ik heb geen behoefte mijn grenzen te verleggen. Ook ga ik geen levensuitdagingen aan waarvan ik iets zou kunnen leren. Ik zie niet in waarom ik zou moeten veranderen. Ik heb geen interesse in het leven, ik ben niet gemotiveerd maar berust passief in mijn situatie. Proberen kansen te benutten, kost me veel te veel energie. |
| R |  | Ik ben wat achterdochtig en kan last hebben van gevoelens van jaloezie, haat, afgunst, vijandigheid, nijd, wantrouwen en wraakzucht. |
| S |  | Ik ben wel erg bekwaam maar ben zo bang om te falen dat ik maar liever geen nieuwe dingen onderneem. Ik ben verlegen en probeer in gezelschap niet op te vallen. Ik heb weinig zelfvertrouwen en lijk wel niet te willen slagen. Ik geloof niet in mijzelf. Ik denk altijd dat een ander het beter kan. |
| T |  | Ik ben zeer perfectionistisch. Ik ben streng voor mijzelf en voor anderen. Ik offer veel op voor mijn eigen idealen. Wat ik doe vind ik belangrijk. Ik wil dat goed doen. Ik ben erg teleurgesteld in mijzelf als ik van mijn eigen principes afwijk. |
| U |  | Ik doe wat van mij wordt verwacht maar het kost heel veel moeite. Ik vind het leven zwaar. Zou graag een aantal dagtaken tot morgen of overmorgen uitstellen. Ik kan niet tegen sleur. Dan word ik suf, vermoeid en energieloos. Ik word vermoeider wakker dan ik ’s avonds was. Ik heb last van een ochtendhumeur. |
| V |  | Ik heb behoefte aan orde en netheid maar vooral aan hygiëne. Ik maak uitgebreid schoon en ik ben opruimerig en heb een hekel aan al wat vies is. Ik heb er een hekel aan om ziek te zijn en ik heb aanmerkingen op mijn uiterlijk. Ik kan erg in details blijven hangen. |
| W |  | Ik heb veel geleden. Te veel. Ik heb een zwaar leven achter de rug. Ik ben te moe om nog van het leven te kunnen genieten. Ik ben volslagen uitgeput. Ik wil alleen maar slapen. Ik ben mentaal en fysiek uitgeput. Ik ben afgemat en vind alles te veel. |
| X |  | Ik kan anderen moeilijk loslaten. Ik verwacht van anderen dat zij mij voldoende tijd en aandacht geven. Ik becommentarieer, corrigeer en bekritiseer graag. Zelf voel ik mij snel afgewezen of gekwetst. Ik word boos als ik niet die liefde en aandacht krijg waarop ik vind dat ik recht heb. |
| Y |  | Ik kan geen ‘nee’ zeggen. Ik ben gemakkelijk uit te buiten en te misbruiken. Ik kom niet voor mezelf op. Ik ben liever bezig met het welzijn van anderen. Mijn eigen wensen en behoeften onderdruk ik. Ik ben passief en gewillig. Mijn grenzen worden met voeten betreden. |
| Z |  | Ik kan mij moeilijk ontspannen, blijf teveel in mijn hoofd en kom moeilijk in mijn gevoel. Ik voer uitgebreide gesprekken in mijzelf. Ik ben erg leergierig en kennis zuig ik op als een spons. Ik heb last van  aanhoudend zorgelijke gedachten; denk in gedachten na over onoplosbare zaken; ben voortdurend bezig met problemen en hun oorzaken. Mijn gedachten blijven voortdurend malen, zelfs als ik probeer ze tegen te houden. Ik kan er niet van inslapen of ik word er ’s nachts wakker van. |
| AA |  | Ik kom opgewekt en vrolijk over. Zorgen en kwellende gedachten houd ik zo lang mogelijk verborgen. Ik kan niet tegen ruzie en lawaai. Ik wil dat alles vreedzaam en blij gebeurt. Ik wil altijd opgewekt overkomen want als anderen mijn zorgen zien, zou dat de stemming negatief kunnen beïnvloeden. Ik praat niet over mijn problemen. Dit zou de harmonie kunnen verstoren. Ik denk ook niet graag over mijn problemen na. Om te voorkomen dat mij dat gebeurt, zorg ik dat ik altijd in gezelschap ben. |
| AB |  | Ik raak snel ontmoedigd en zie gemakkelijk beren op de weg. Ik kies snel de weg van de minste weerstand en als het tegenzit geef ik de moed snel op. Ik heb te weinig vertrouwen in mijzelf. Ik neig naar pessimisme. |
| AC |  | Ik vind het erg moeilijk om in het hier en nu te leven. Ik blijf bezig met het verleden. Dat kan zijn omdat ik daarnaar terugverlang of omdat een nare onverwerkte ervaring uit het verleden mij blijft bezighouden. Ik heb last van heimwee. Vroeger was alles beter. Ik mis iets dat niet terugkomt. Ik zou graag opnieuw willen beginnen. Van de toekomst verwacht ik niet veel goeds. |
| AD |  | Ik vind het leven moeilijk. Ik zie overal problemen en het is nog maar de vraag of deze opgelost kunnen worden. Ik ben altijd op mijn hoede voor mogelijk gevaar. Ik heb last van vage onverklaarbare angsten en nachtmerries en van plotselinge paniekaanvallen zonder duidelijke oorzaak. |
| AE |  | Ik weet goed wat ik wil maar kan moeilijk omgaan met nieuwe situaties of met grote veranderingen in mijn leven (de overgang, een scheiding, empty nest etc) en de gevolgen daarvan. Bij invloeden van buitenaf, blijft er weinig over van mijn oorspronkelijke vastberadenheid. |
| AF |  | Ik wil veel doen in dit leven en begin telkens aan iets nieuws. Toch lijk ik telkens dezelfde fouten te maken. Ik leer weinig van ervaringen van mijzelf of van die van anderen. Ik lijk hardleers. Ik leer langzaam. Ik trek geen lering uit het verleden. |
| AG |  | Van nature heb ik een negatieve kijk op het leven. Ik kan melancholisch zijn en geloof niet in de toekomst. Ik loop met gebogen rug en hangende schouders. Ik zie niet wat de moeite waard is in dit leven. |
| AH |  | Mijn leven is een zwart gat. Ik zie geen uitweg meer. Ik voel mij verloren en leeg van binnen. Alle hoop ben ik kwijt. Ik vrees dat ik lichamelijk en geestelijk ga instorten. Ik sta met mijn rug tegen de muur en kan er niet nóg een tegenslag bij hebben. Misschien ben ik wel bezig gek te worden. |
| AJ |  | Soms kan ik zo boos worden, dat ik bang ben dat ik mijn dierbare (partner/kind/dier) iets aandoe. Ik ben bang voor deze emotie omdat ik niet met deze kracht lijk te kunnen omgaan. Het lijkt op een kortsluiting in mijn hoofd. |
| AK |  | Ik heb gevoelens van intens verdriet, melancholie, depressie en ellende. Deze gevoelens komen plotseling op en verdwijnen zonder aanwijsbare reden weer. |
| AL |  | Ik voel een noodgeval vaak al aankomen. Mijn angsten kunnen variëren van het gevoel een trap in mijn maag te krijgen tot het niet kunnen ontkomen aan iets noodlottigs. Ook heb ik regelmatig nachtmerries. |
| AM |  | Ik heb opgekropte emotionele en fysieke pijn en verdriet en zou erdoor kunnen instorten. Deze emoties kunnen recent zijn ontstaan maar ook jaren geleden al. Sinds de shock heb ik lichamelijke klachten. |

**Ik vind mijzelf het meest terug in karaktercode \_\_\_\_\_\_**

**Ik vind dat ik ook wel lijk op karaktercode \_\_\_\_\_\_**

1. Zijn er situaties waarin je bang bent?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik heb vage, niet te benoemen angsten |  |  |
|  | Ik kan bang zijn voor alledaagse dingen en kan precies benoemen waarvoor |  |  |
|  | Ik kan in acute paniek raken |  |  |
|  | Ik ben bang dat ik mijn zelfbeheersing verlies, dat ik ‘flip’ |  |  |
|  | Ik ben bang dat dierbaren iets overkomt |  |  |
|  | Ik heb faalangst, ben bang om voor schut te gaan |  |  |
|  | Ik ben bang dat ik niet word erkend |  |  |
|  | Ik ben bang dat ik vies word of een infectie oploop |  |  |
|  | Ik heb last van nachtmerries |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Zijn er situaties waarin je je onzeker voelt?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Bij het nemen van een beslissing, vraag ik ook de raad van iemand anders |  |  |
|  | Ik kan niet kiezen uit twee mogelijkheden. Dit maakt mij onzeker |  |  |
|  | Ik raak in verwarring als ik uit teveel dingen kan kiezen. Ik weet dan niet meer wat ik wil |  |  |
|  | Ik twijfel aan alles en raak snel ontmoedigd |  |  |
|  | Ik ben wanhopig en geloof niet meer in hulp |  |  |
|  | Ik ben geestelijk uitgeput en twijfel aan mijn eigen kracht |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Ben je soms niet-gefocust? Laat je je gemakkelijk afleiden van waar je mee bezig bent?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik ben een dagdromer en leef in mijn eigen fantasiewereld |  |  |
|  | Ik denk graag terug aan het verleden |  |  |
|  | Ik kan hinderlijke gedachten niet van mij afzetten |  |  |
|  | In gedachten ben ik eigenlijk altijd twee stappen vooruit |  |  |
|  | Mijn werk interesseert me niet. Ik ben er wat onverschillig over |  |  |
|  | Ik voel mij melancholiek en neerslachtig. Ik weet niet waardoor |  |  |
|  | Ik ben totaal afgeknapt en uitgeput |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Voel je je soms eenzaam?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik zorg dat ik altijd wel iemand in de buurt heb of er contact mee heb |  |  |
|  | Als ik mij in mijzelf terugtrek. Ik vind het lastig contact te maken met anderen |  |  |
|  | Ik doe dingen het liefst alleen. Anderen kunnen mijn tempo toch niet bijhouden |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. In welke situaties ben je te beïnvloeden?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik kan moeilijk nee zeggen |  |  |
|  | Als ik aan het begin sta van iets nieuws. Ik raak daardoor besluiteloos |  |  |
|  | Ik wind me snel op en ben nogal prikkelbaar |  |  |
|  | Ik hou de stemming er wel in. Zeker met een drankje erbij of wat andere middelen |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. In welke situaties reageer je moedeloos of wanhopig?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Na een geestelijke schok, ongeval, dood van een familielid etc |  |  |
|  | Eigenlijk denk ik dat ik er niet meer bovenop kom |  |  |
|  | Er is mij onrecht aangedaan. Ik ben hier verbitterd over |  |  |
|  | Als ik mij vies of onrein voel of als ik een zonde heb begaan |  |  |
|  | Als ik mij schuldig voel of mijzelf iets verwijt |  |  |
|  | Bij gebrek aan zelfvertrouwen, als een ander weer eens meer bekwaam is dan ik ben |  |  |
|  | Als ik mij overbelast voel, bijvoorbeeld bij examens of hoge werkdruk |  |  |
|  | Als ik mij uit plichtsgevoel uitgeput en leeggezogen voel |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Maak jij je druk over het welzijn van anderen?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik ben enorm goed voor de dierbaren om mij heen |  |  |
|  | Ik weet het vaak beter en wil graag dat anderen het doen zoals ik |  |  |
|  | Ik geef graag aan wat een ander beter kan doen |  |  |
|  | Ik overtuig anderen graag van mijn ideeën |  |  |
|  | Ik wil een strak voorbeeld zijn voor anderen |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Waarop reageer je overgevoelig?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik kan niet tegen harde geluiden, fel licht en agressie van anderen |  |  |
|  | Op storende dingen in de omgeving (kinderlawaai, muziek, zachte geluiden) |  |  |
|  | Als iemand kritiek op mij heeft of mij ergens op berispt |  |  |
|  | Als iemand mij iets verwijt |  |  |
|  | Op onrechtvaardigheid |  |  |
|  | Op mensen die trager zijn dan ik, ook in het verkeer |  |  |
|  | Als een ander het zwaar heeft. Ik leef dan mee |  |  |
|  | Als ik het gevoel heb dat ik faal, ik raak dan ontmoedigd |  |  |
|  | Als iemand ondankbaar is voor wat ik heb gedaan |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Als je tijd hebt om na te denken, waaraan denk je dan?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Aan nare dingen uit het verleden |  |  |
|  | Aan fijne dingen uit het verleden |  |  |
|  | Aan fantasieën, plannen die ik heb voor de toekomst |  |  |
|  | Aan van alles. Ik kan dan niet meer stoppen met denken |  |  |
|  | Aan onrecht dat mij is aangedaan |  |  |
|  | Aan wat ik hierna zal gaan doen |  |  |
|  | Aan mijn dierbaren, vooral of het wel goed met hen gaat |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Waarover kun je je boos maken?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Over van alles. Ik word gauw boos |  |  |
|  | Als ik mij weer eens gebruikt voel omdat ik geen nee kan zeggen |  |  |
|  | Als ik niet aan mijn eigen hoge eisen kan voldoen |  |  |
|  | Als ik van mijn eigen principes ben afgeweken |  |  |
|  | Over de domheid van anderen |  |  |
|  | Als ik moet wachten |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Stel dat je op dit moment niet tevreden bent met je leven. Waarover is die onvrede dan?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Over de ondankbaarheid van een dierbare van mij |  |  |
|  | Ik heb geen doel in mijn leven. Heb geen perspectieven |  |  |
|  | Over mezelf. Ik stel te hoge eisen aan mijzelf |  |  |
|  | Over fouten die ik heb gemaakt. Ik voel me daar schuldig over |  |  |
|  | Over dat ik mijn eigen principes los moet laten |  |  |
|  | Over dat alles zo langzaam gaat |  |  |
|  | Over dat ik te moe ben om iets te doen |  |  |
|  | Over dat mijn leven zo doorsnee en gewoontjes is |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Als je fysiek moe of psychisch uitgeput bent, waardoor komt dat dan?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik ben ziek geweest of heb abnormaal veel overgewerkt |  |  |
|  | Ik heb veel met mijn hoofd gewerkt, veel moeten denken, lezen, studeren |  |  |
|  | Ik lijk plotseling uitgeput te zijn. Lijk een vorm van black-out te hebben gehad |  |  |
|  | Ik geef het uiterste op mijn werk, ben overwerkt maar wil door |  |  |
|  | Ik ben erg hulpvaardig en werk daardoor te hard. Ook kan ik door de aanwezigheid van anderen uitgeput raken |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Als jij je niet meer oprecht ergens op kunt verheugen, waardoor komt dat dan?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Dat komt omdat ik zó boos ben! |  |  |
|  | Dat komt omdat ik verbitterd ben |  |  |
|  | Geen idee. Ik zie niet wat het doel is om mij ergens op te verheugen |  |  |
|  | Omdat alles zinloos lijkt. Ik vind het wel best zo. |  |  |
|  | Ik geloof niet dat er nog iemand is die mij kan helpen |  |  |
|  | Ik ben echt alle hoop kwijt |  |  |
|  | Door schuldgevoel |  |  |
|  | Omdat ik mij innerlijk onrein, zondig en vies voel |  |  |
|  | Dat kan pas weer als ik aan mijn eigen verwachtingen heb voldaan |  |  |
|  | Omdat ik de dingen die ik wil, moet onderdrukken |  |  |
|  | Door een psychisch trauma dat ik heb opgelopen |  |  |
|  | De ene keer kan ik dat enorm goed, de andere keer helemaal niet |  |  |
|  | Omdat ik er geen vertrouwen in heb. Alles gaat toch verkeerd |  |  |
|  | Geen idee. Het gebeurt gewoon niet |  |  |
|  | Verheugen hoeft voor mij niet. Daar sta ik boven |  |  |
|  | Omdat ik zorgen heb maar deze laat ik niet zien hoor |  |  |
|  | Omdat ik er te moe voor ben |  |  |
|  | Omdat ik totaal afgeknapt ben. Ik wil alleen nog slapen |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Ben je somber en neerslachtig?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ja. En ik weet niet waardoor |  |  |
|  | Ja. Daar is wel een reden voor |  |  |
|  | Ja. Ik weet niet wat mijn doel is in dit leven |  |  |
|  | Ja, ik ben somber. Ik heb geen hoop meer |  |  |
|  | Ja, ik ben volkomen vertwijfeld |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Hoe ga je met kleinigheden om? Ben je slordig, of overdreven precies of perfectionistisch?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Slordig. Het interesseert me allemaal niet zo |  |  |
|  | Slordig. Ik zie het nut er niet van in om het anders te doen |  |  |
|  | Slordig. Omdat ik niet goed oplet. In gedachten ben ik elders |  |  |
|  | Slordig. Vervelende karweitjes schuif ik voor me uit. Vaak zijn ze ook niet belangrijk |  |  |
|  | Slordig, want wie orde houdt, is te lui om te zoeken |  |  |
|  | Bij kinderen: Slordig en ondeugend. Zo krijg ik wel aandacht |  |  |
|  | Slordig. Het zit niet in mijn aard maar ik ben gewoon te moe |  |  |
|  | Slordig als ik mij weer innerlijk leeg, melancholisch voel |  |  |
|  | Perfectionistisch. Ik wil alles heel precies doen. Anders voel ik mij vies |  |  |
|  | Perfectionistisch. Ik stel hoge eisen aan mezelf en wil mezelf iets bewijzen |  |  |
|  | Perfectionistisch. Ik wil een voorbeeld zijn voor anderen |  |  |
|  | Perfectionistisch. Ik wil beter zijn dan anderen zodat ik mij superieur voel |  |  |
|  | Perfectionistisch maar alleen als ik daarmee de aandacht krijg |  |  |
|  | Perfectionistisch als ik een ander daarmee een plezier doe |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Wat gebeurt er met je als je moet wachten?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Dan word ik ongeduldig |  |  |
|  | Dan ben ik bang dat ik mijn zelfbeheersing verlies |  |  |
|  | Dan erger ik mij groen en geel |  |  |
|  | Dan mopper ik over degene die mij liet wachten |  |  |
|  | Dan ben ik bang dat ik niet meer aan de beurt kom |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Maak je vaak dezelfde fouten?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ja. Ik lijk er niet van te leren |  |  |
|  | Ja. Dat komt omdat ik dan aan het dromen ben. Ik let dan niet op |  |  |
|  | Ja, iedere keer als ik geen nee kan zeggen |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Heb je soms het gevoel dat je meer bent dan een ander?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ja, ik vind mijzelf wel beter dan anderen |  |  |
|  | Ja, anderen zijn heidenen, ongelovigen, zondaars |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Heb je last van schuldgevoelens?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ja |  |  |
|  | Ja. Ik voel mezelf onrein, zondig, vies |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Ben je jaloers?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik heb last van jaloezie en afgunst |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Voel jij je onrechtvaardig behandeld? Is er iemand die je niet kunt vergeven?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik voel mij verbitterd. Ik ben slachtoffer van de situatie |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Voel jij je soms niet schoon? Heb je afkeer van vuil of van vreemde toiletten? Gruw je van spinnen of slangen?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik ben vies van vuil, besmetting, zweet en alles wat lichamelijk is |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Hoe neem jij beslissingen?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik vraag een vriend of vriendin wat deze ervan vindt |  |  |
|  | Bij twee opties kan ik niet kiezen. Ik word dan heen en weer geslingerd |  |  |
|  | Bij meerdere opties kan ik echt niet kiezen |  |  |
|  | In een nieuwe fase in mijn leven voel ik mij onzeker. Ik kan dan moeilijk beslissingen nemen |  |  |
|  | Ik kan vaak niet besluiten om uit bed te komen |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Hoe sta jij ten aanzien van optimisme/pessimisme?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik ben een pessimist |  |  |
|  | Ik doe alsof ik een optimist ben. Mijn zorgen ziet niemand |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Hoe zit het met je zelfvertrouwen?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Dat kan beter |  |  |
|  | Het schort vaak aan mijn beoordelingsvermogen. Daarom vraag ik anderen om advies |  |  |
|  | Ik kom niet voor mijzelf op en kan geen nee zeggen |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Wat doe je als een ander een geheel andere mening heeft dan jij hebt?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik probeer zo iemand te overtuigen |  |  |
|  | Ik doe er alles aan om gelijk te krijgen. Desnoods dreig ik |  |  |
|  | Ik probeer langs diplomatieke weg mijn gelijk te krijgen. Dan vertel ik wat ik allemaal voor ze heb gedaan en dat ik daar dankbaarheid voor verwacht |  |  |
|  | Daar heb ik allemaal geen tijd voor. Uit ongeduld reageer ik dan wel overdreven |  |  |
|  | Dan is die ander nog niet klaar met mij. Ik zou desnoods mijn baan riskeren |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Hoe reageer je als iemand boos op je is?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Dan word ik woedend. Ik schreeuw dan tegen anderen en ben moeilijk te kalmeren. Ik ben rancuneus |  |  |
|  | Dan geef ik snel toe omwille van de lieve vrede |  |  |
|  | Dan trek ik mij terug. Vechten is beneden mijn waardigheid |  |  |
|  | Dan zoek ik naar fouten bij die ander en maak scherpe opmerkingen |  |  |
|  | Dan kan ik mij slecht verweren als gevolg van gebrek aan zelfvertrouwen |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Hoe reageer je als jou iets vervelends overkomt?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Dan ga ik klagen bij mijn omgeving |  |  |
|  | Dan reageer ik geschokt |  |  |
|  | Dan verwerk ik dat alleen, praat er met niemand over en zoek ik afleiding |  |  |
|  | Dan raak ik ontmoedigd |  |  |
|  | Dan raak ik wanhopig |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Wil jij getroost worden als je verdriet hebt?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Nee, dat los ik zelf wel op |  |  |
|  | Ja, heel graag |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Hoe los jij je problemen op?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Dat doe ik alleen. De buitenwereld weet niet dat ik problemen heb |  |  |
|  | Dat doe ik alleen |  |  |
|  | Dat doe ik alleen. Ik ben te trots om hulp aan te nemen |  |  |
|  | Daarvoor vraag ik anderen advies |  |  |
|  | Liefst met een schouder om op uit te huilen |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Zijn er dingen die je niet doet omdat ze in strijd zijn met je principes?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ja, mijn principes zijn mij heilig |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Kun je goed luisteren naar een ander?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Niet als ik een ander wil overtuigen |  |  |
|  | Nee, niet zo goed. Het fijnst is als ik zelf de aandacht krijg |  |  |
|  | Vaak heb ik het geduld niet. Val ik de ander in de rede |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Waarover maak jij je zorgen?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Over mijzelf en mijn lichamelijke gesteldheid |  |  |
|  | Over mijn dierbaren. Ik ben bang dat hen iets overkomt |  |  |
|  | Ik stel mij erg beschermend op voor mijn dierbaren |  |  |
|  | Over de toekomst. Ik pieker dan |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Ben je wanhopig en heb je de moed opgegeven?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ja. Ik ben snel ontmoedigd. Zo zit ik in elkaar |  |  |
|  | Ja. Ik geloof niet dat iemand mij nog kan helpen |  |  |
|  | Ik heb het helemaal gehad en zie geen enkele uitweg meer |  |  |
|  | Ik heb de moed opgegeven. Ik laat het hierbij. Het is wel goed zo |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Heb je ooit een ervaring gehad die schokkend voor je was?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik heb ooit een psychische schok ervaren, psychisch trauma opgelopen |  |  |
|  | Ik heb ooit te maken gehad met paniek en doodsangst |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Is er een situatie waarin je innerlijk gespannen bent?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Als iets niet snel genoeg gaat. Dan word ik ongeduldig |  |  |
|  | Als het mij niet lukt een ander te overtuigen |  |  |
|  | Bij het inslapen voel ik een innerlijke onrust. Ik heb dan zorgelijke gedachten |  |  |
|  | Vaak werk ik veel te lang door. Als ik stop, merk ik pas hoe gespannen ik ben |  |  |
|  | Als ik mij koste wat kost wil houden aan mijn eigen principes |  |  |
|  | Eigenlijk ben ik voortdurend bang dat ik mijn zelfbeheersing verlies |  |  |
|  | Ik heb altijd wel iets op een ander aan te merken. Ik merk dat ik innerlijk verhard ben |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Hoe ga jij om met je dagelijkse gedachten?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Ik kan mijn gedachten niet van mij afzetten |  |  |
|  | In gedachten ben ik steeds een paar stappen vooruit |  |  |
|  | Mijn gedachten kwellen mij. Ik voer beschuldigende gesprekken met mijzelf |  |  |
|  | In gedachten overtuig ik anderen |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Wanneer ben jij intolerant?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Speelt nu | Speelt soms |
|  | Eigenlijk wel vaak. Ik heb vaak wel iets op te merken of commentaar |  |  |
|  | Als iemand langzamer is dan ik |  |  |
|  | Als iemand een andere ideologie aanhangt dan ik |  |  |
|  | Als iemand een andere mening heeft. Ik probeer die ander dan te overtuigen |  |  |
|  | Nooit. Eigenlijk ben ik zelf altijd aan het woord |  |  |
|  | Eigenlijk wel vaak. Ik word daar agressief van |  |  |
|  | Anders. Namelijk: |  |  |

1. Vind jij jezelf hooggevoelig (HSP) of vinden anderen dat?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ja | Soms |
|  |  |  |  |
|  | Anders, nl: |  |  |

1. Wat stoort jou het meest aan jezelf?
2. Hoe slaap je?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ja | Soms |
|  | Ik slaap goed |  |  |
|  | Ik slaap goed in maar word ’s nachts wakker en dan lig ik te malen |  |  |
|  | Ik slaap goed in maar word ’s nachts standaard op exact dezelfde tijd wakker en slaap na een paar uur weer in  Indien ja, geef hier aan hoe laat je standaard wakker wordt: |  |  |
|  | Ik knarsetand tijdens mijn slaap |  |  |
|  | Ik slaap goed maar eerlijk gezegd voel ik mij vermoeider als ik mijn bed uit stap dan toen ik erin ging |  |  |
|  | Ik heb moeite mijn bed uit te komen |  |  |
|  | Anders, nl: |  |  |

1. Heb je lichamelijke klachten en indien ja, heeft iemand een diagnose gesteld en hoe luidt deze?

1. Heb je siliconen implantaten?
2. Stel je had een toverstokje, van welke emotie zou je het liefst als eerste afscheid nemen?
3. Stel je had een toverstokje, van elke lichamelijke klacht zou je het liefst als eerste afscheid nemen?

**Wat doen die druppels nou precies?**

De druppels die je krijgt toegestuurd, helpen je snel de goede kant op als je om wat voor reden dan ook niet lekker in je vel zit. Ze zijn nooit verslavend en kunnen met elk ander chemisch of natuurlijk middel worden gebruikt. Er zijn geen bijwerkingen. Je zult je snel een ander mens gaan voelen. Mogelijk heb je over een paar weken een andere mix nodig. Emoties laten zich namelijk afpellen als een ui. Is het ene schilletje weg, wordt het andere zichtbaar. Afhankelijk van de aard van je klachten en de tijd dat je er al mee rondloopt, zul je een paar weken tot een paar maanden deze druppels gaan gebruiken. Het is absoluut niet de bedoeling dat je levenslang vastzit aan deze druppels. Maar stop je te snel, dan zouden oude emoties weer de kop kunnen opsteken. De nieuwe positieve emoties zijn dan nog niet genoeg ‘geworteld’.

**Wordt deze lijst met gevoelige informatie over jou bewaard?**

Nee. Deze lijst wordt nergens gearchiveerd of opgeslagen maar wordt na het maken van de analyse onmiddellijk vernietigd. Wel houden wij hier telkens bij uit welke bloesems jouw mix bestaat zodat we je voortgang kunnen monitoren.

**Als je flesje bijna leeg is**

Stuur een mail naar [mieke@dezomerhof.nl](mailto:mieke@dezomerhof.nl) zodra je nog 1 cm in je flesje hebt zitten.   
Hierop stel ik je een aantal vragen en aan de hand van jouw antwoorden en ervaringen, bepaal ik in overleg met jou of een nieuwe mix nodig is en of we een laagje dieper kunnen gaan.