

Test jouw favoriete venster op het leven

Omcirkel per blok (A-I) het nummer van de stelling waarvan jij vindt dat die het meest van toepassing is op de persoon waarvoor je dit invult. Wees vooral eerlijk! Er gaat niets boven barmhartige feedback! Daar heb je het meeste aan.

A	1	Je hebt de neiging anderen te interromperen.
	2	In groepen houdt jij je liever op de achtergrond en laat je anderen het voortouw nemen.
	3	Je doet je best situaties te vermijden waarin van je verwacht wordt je mening te geven.
	4	Je laat anderen uitpraten voordat je wat gaat zeggen.

B	1	Meestal denk je dat anderen het beter weten.
	2	Als je het gevoel hebt dat je gelijk hebt, kom je voor jezelf op en verwacht je dat anderen dat ook doen.
	3	Je staat erop dat je gelijk hebt en verwacht van anderen dat ze achter je staan.
	4	Je ziet geen reden je ideeën door te drukken als anderen je ideeën zelden waarderen.

C	1	Je verzet je tegen het nemen van beslissingen of het aannemen van adviezen van anderen.
	2	Je laat anderen beslissingen voor je nemen.
	3	Je neemt eigen beslissingen, gebaseerd op een goed gevoel.
	4	Je neemt vaak beslissingen voor anderen.

D	1	Je hebt de neiging zacht te praten en oogcontact te vermijden om te voorkomen dat je de aandacht op jezelf vestigt.
	2	Soms praat je hard en verwacht je dat het invloed heeft.
	3	Het is je teveel moeite veel te communiceren.
	4	Meestal pas je jouw niveau van communiceren aan de situatie aan.

E	1	Je hebt de neiging tot kritiseren en om te muggenziften met anderen.
	2	Soms verberg je je gevoelens en sluit je jezelf aan bij anderen.
	3	Je doet je best de gevoelens van de ander te begrijpen voordat je praat over je gevoel.
	4	Je hebt niet vaak sterke gevoelens bij iets.

F	1	Je laat anderen hun zin krijgen, maar vaak voel je jezelf er boos over.
	2	Je bespreekt problemen voordat ze er zijn, en bedenkt manieren om er mee om te gaan als zich problemen voordoen.
	3	Je zorgt ervoor dat de dingen gebeuren zoals jij ze graag wilt.
	4	Het maakt je echt niet uit als anderen hun zin krijgen.

G	1	Je stelt je terughoudend op als het gaat om beslissingen, zodat anderen de beslissingen voor je nemen.
	2	Je hebt de neiging om problemen niet onder ogen te zien en stelt beslissingen uit tot morgen.
	3	Je gaat met je eigen problemen om en je neemt je eigen beslissingen.
	4	Je voorziet anderen van oplossingen als ze zelf niet in staat zijn beslissingen te nemen.

H	1	Je vindt jezelf even bekwaam en gelijk als anderen.
	2	Je vindt jezelf zwakker en minder bekwaam dan anderen.

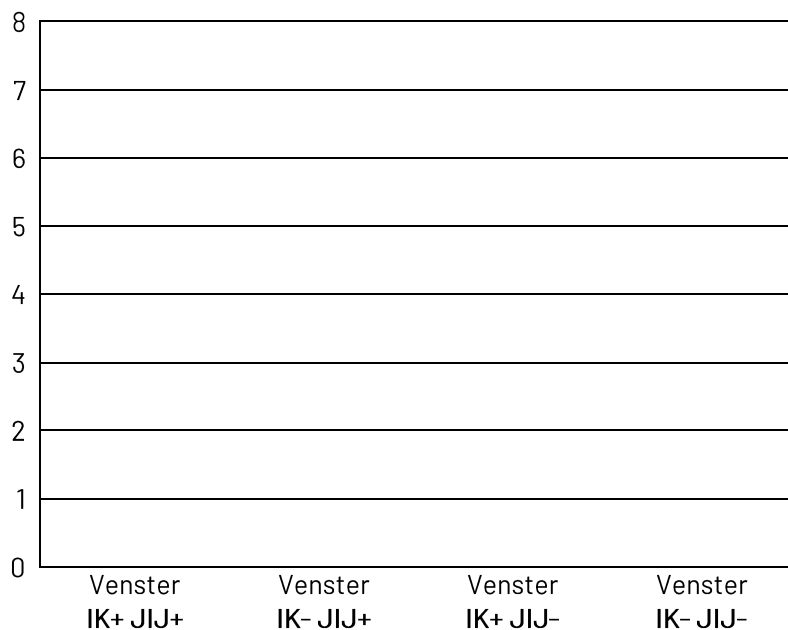
	3	Je vindt jezelf sterker en bekwaam dan anderen.
	4	Je vindt dat alle mensen zwak zijn, ook jezelf.

I	1	Je vermijdt het nemen van verantwoordelijkheid als je de schuld krijgt als iets niet gaat zoals het had moeten gaan.
	2	Je accepteert je verantwoordelijkheid en bent duidelijk over waar anderen verantwoordelijk voor zijn.
	3	Je neemt zoveel mogelijk verantwoordelijkheid op je, zelfs voor het werk van anderen.
	4	Je geeft er de voorkeur aan dat iemand anders de verantwoordelijkheid op zich neemt en dat jij kan volgen.

Vul de scores uit bovenstaande lijst hieronder in en omcirkel het getal in de kolom die jij (per stelling) gekozen hebt. Tel vervolgens de punten op en reken de totaalscore per venster uit.

Stelling:	Venster IK + JIJ +	Venster IK - JIJ +	Venster IK + JIJ -	Venster IK - JIJ -
A	4	2	1	3
B	2	1	3	4
C	3	2	4	1
D	4	1	2	3
E	3	2	1	4
F	2	4	3	1
G	3	1	4	2
H	1	2	3	4
I	2	4	3	1
	TOTAAL:	TOTAAL:	TOTAAL:	TOTAAL:

Maak nu een staafdiagram van de uitslag/totale score, zoals onderstaand voorbeeld.



Reflecteer op de staafgrafieken. Wat valt op? Wat herken je?