

**Test jezelf: hoe communiceer jij?**

		EERDER JUIST	EERDER NIET JUIST
1.	Ik zeg vaak ja als ik neen zou willen zeggen.		
2.	Ik ben niet bang om mijn mening te zeggen. Ook niet als mijn gesprekspartner vijandig is.		
3.	Ik vind het gemakkelijker om iets te zeggen via een andere persoon dan rechtstreeks.		
4.	Ik ben eerder bazig en vastberaden.		
5.	Ik verberg wat ik denk als ik de ander niet goed ken.		
6.	Ik ben niet bang om te zeggen wat ik van anderen denk.		
7.	Ik durf geen werk te weigeren. Ook niet als het duidelijk niet mijn werk is.		
8.	Ik verdedig mijn rechten. En ik respecteer de rechten van iemand anders.		
9.	Bij een discussie in groep ben ik eerst stil. Zo kan ik afwachten waar het gesprek naartoe gaat.		
10.	Ik krijg het verwijt dat ik tegenstrijdig ben.		
11.	Ik kan moeilijk luisteren.		
12.	Ik zorg ervoor dat ik de 'geheime' verwachtingen van mijn superieuren ken. Ik maak daar handig gebruik van.		
13.	Anderen vinden mij slim en handig in relaties.		
14.	Ik vertrouw anderen en anderen vertrouwen mij. Ik wil de andere niet domineren of berekend mee omgaan		
15.	Ik vraag liever geen hulp aan een collega. Hij zou kunnen denken dat ik niet bekwaam ben.		
16.	Ik voel me geblokkeerd als ik iets ongewoons moet doen.		
17.	Als ik me gespannen voel, moeten anderen om mij lachen.		
18.	Ik voel me op mijn gemak als ik met anderen praat.		
19.	Ik doe dikwijls alsof om mijn doel te bereiken.		
20.	Ik praat graag. Ik onderbreek anderen zonder het zelf te beseffen.		
21.	Ik ben ambitieus. Ik wil alles doen wat nodig is om er te geraken.		

		EERDER JUIST	EERDER NIET JUIST
22.	Ik weet wie mij wanneer kan helpen. Dat is belangrijk om te slagen.		
23.	Als anderen een andere mening hebben, zoek ik een compromis: realistisch en voor alle partijen interessant.		
24.	Ik ben graag eerlijk.		
25.	Ik stel dikwijls werk uit.		
26.	Ik werk een begonnen taak vaak niet af.		
27.	Ik verberg mijn gevoelens meestal niet. Ik laat me zien zoals ik ben.		
28.	Anderen maken me bang snel bang.		
29.	Anderen bang maken, is goed om macht te krijgen.		
30.	Heeft iemand me gefopt? Dan neem ik wraak.		
31.	Ik verwijt anderen dat ze hun principes niet volgen. Da's een slimme manier om iemand tot een akkoord te dwingen.		
32.	Ik haal voordeel uit het systeem om me door moeilijkheden te slaan.		
33.	Ik kan mezelf zijn en tegelijk sociaal aanvaard blijven.		
34.	Wanneer ik niet akkoord ga, zeg ik dat zonder me op te winden.		
35.	Ik wil anderen niet lastigvallen.		
36.	Ik vind het moeilijk om een keuze te maken.		
37.	Als ik een andere mening heb dan de groep, zwijg ik.		
38.	Ik vind het geen probleem om voor een publiek te spreken.		
39.	Het leven is voor mij een spel van macht.		
40.	Ik ben niet bang om risico's te nemen.		
41.	Zorgen voor conflicten is soms beter dan spanningen wegnemen.		
42.	Eerlijk zijn is een goede manier om vertrouwen te wekken.		
43.	Ik kan luisteren en onderbreek anderen niet.		
44.	Ik maak af waar ik aan begin.		
45.	Ik ben niet bang om mijn echte gevoelens te tonen.		
46.	Ik slaag er meestal in om mensen mijn ideeën te doen aanvaarden.		

		EERDER JUIST	EERDER NIET JUIST
47.	Vleien is een goede manier om te krijgen wat je wil.		
48.	Ik praat meestal te lang.		
49.	Ik kan spot en scherpe ironie gebruiken.		
50.	Ik ben gemakkelijk om mee te leven. Soms laat ik me zelfs een beetje uitsluiten.		
51.	Ik kijk liever naar anderen dan dat ik deelneem.		
52.	Ik sta liever achteraan dan op de eerste rij.		
53.	Ik vind manipuleren geen goede aanpak.		
54.	Ik kan mijn bedoelingen niet goed duidelijk maken.		
55.	Mensen zijn vaak geschokt van mijn besluiten.		
56.	Ik ben liever wolf dan schaap.		
57.	Manipuleren is vaak de manier om te bereiken wat je wil.		
58.	Ik kan protesteren zonder overdreven agressie.		
59.	Je kan geen problemen oplossen zonder de oorzaken te zoeken.		
60.	Ik hou mijn imago hoog.		

Zet een kruisje waar je 'eerder juist' geantwoord hebt. Tel de kruisjes per kolom. Je weet nu hoe je communiceert:

- sub-assertief
- agressief
- manipulatief
- assertief

SUB-ASSERTIEF		AGRESSIEF		MANIPULATIEF		ASSERTIEF	
1		4		3		2	
7		6		5		8	
15		10		9		14	
16		11		12		18	
17		20		13		23	
25		21		19		24	
26		28		22		27	

35		29		31		33	
36		30		32		34	
37		39		41		38	
50		40		42		43	
51		48		46		44	
52		49		47		45	
59		55		54		53	
60		56		57		58	
TOTAAL	/15	TOTAAL	/15	TOTAAL	/15	TOTAAL	/15