

STRESS test

Hoe reageer jij in spannende situaties? Denk aan situaties waarin het voor jou moeilijk was om je uit te spreken, rustig te blijven of op een andere manier in contact met jezelf en de ander te blijven. Zet per onderwerp een kruisje in de kolom die voor jou het meest van toepassing is, waarbij 1 staat voor totaal niet en 5 voor helemaal.

	1	2	3	4	5
1. Soms loop ik met een grote boog om mensen heen waar ik problemen mee heb.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ik kies ervoor niet terug te bellen of mailen wanneer ik geen zin heb om met deze persoon te communiceren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Wanneer mensen een gevoelig onderwerp aansnijden, of ik vermoed dat het een spannend gesprek kan worden, probeer ik van onderwerp te veranderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Bij het bespreken van vervelende onderwerpen, houd ik me liever in dan dat ik mijn volledige oprechte mening geef.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ik gebruik soms sarcastische opmerkingen, steken onder water of andere hints om te laten merken dat ik het er niet mee eens ben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ik gebruik soms niet gemeende of zwakke complimenten om de boodschap te verzachten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Soms overdrijf ik mijn argumenten om mijn punt duidelijk te maken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Wanneer ik de controle over de discussie verlies, kap ik mensen soms af, of verander ik van onderwerp om het gesprek weer in mijn richting te krijgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ik houd me niet in en laat het weten wanneer anderen met domme argumenten komen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Wanneer mensen dingen zeggen die ik raar vind, zeg ik dat gewoon. Anderen kunnen me soms als bot ervaren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Soms stop ik met inhoudelijk argumenteren en kan persoonlijke dingen zeggen die anderen kwetsen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ik kan soms als hard ervaren worden. Soms voelen mensen zich beledigd of gekwetst door wat ik zeg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Bij vervelende situaties zorg ik dat ik medestanders vind, die het met me eens zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ik geef liever na de vergadering bij de koffiemachine mijn mening dan in de vergadering zelf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Soms is het fijn om te roddelen over een lastige collega of manager en te ervaren dat ik niet de enige ben die hem/haar zo lastig vind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jouw score

Vluchten		Vechten		Vriendjes maken	
Terugtrekken		Overheersen		Vraag 13
Vraag 1	Vraag 7	Vraag 14
Vraag 2	Vraag 8	Vraag 15
Vermijden		Labellen			
Vraag 3	Vraag 9		
Vraag 4	Vraag 10		
Maskeren		Aanvallen			
Vraag 5	Vraag 11		
Vraag 6	Vraag 12		
TOTAAL

Wat betekent jouw score?

Hoe hoger de score, hoe vaker je in dit gedrag terugvalt wanneer je onder stress staat.

Het is mogelijk om in meerdere categorieën hoog te scoren. Veel mensen houden zich bijvoorbeeld eerst in, om daarna te ontploffen. Of juist andersom, ze spreken zich eerst flink uit en trekken zich daarna terug om hun "zonden" te overdenken.

Wanneer je je verder wilt verdiepen in het onderwerp, kun je het volgende doen:

- Boek *Crucial Conversations* kopen via <https://www.bol.com/nl/p/crucial-conversations/1001004010319600/?suggestionType=typedsearch&bltgh=vmabNXOpvrTQFKNjUrZILQ.1.4.ProductTitle>
- Training *Spannende Gesprekken* boeken