

Assertief gedrag

Autodiagnose van mijn gedrag in de professionele context



Oefening

Vragenlijst

Je duidt spontaan met een kruisje het antwoord aan dat voor jou passend is:

- eerder juist indien je meestal op die manier handelt,
- eerder onjuist als je slechts zelden op deze manier handelt.

		Eerder juist	Eerder onjuist
1.	Ik zeg dikwijls ja terwijl ik eigenlijk neen zou willen zeggen.		
2.	Ik verdedig mijn rechten en bekommer me ook over die van anderen.		
3.	Ik verkies te verbergen wat ik denk of voel als ik de andere persoon niet zo goed ken.		
4.	Ik ben eerder autoritair en vastbesloten...		
5.	Meestal is het gemakkelijker en slimmer via tussenpersonen te werken dan rechtstreeks.		
6.	Ik ben niet bang kritiek te leveren en de mensen te zeggen wat ik denk...		
7.	Ik durf sommige taken niet te weigeren, ook al behoren ze duidelijk niet tot mijn bevoegdheid.		
8.	Ik ben niet bang mijn mening te zeggen, ook tegenover vijandige gesprekspartners...		
9.	Tijdens een discussie houd ik me liever op de achtergrond om te bekijken welke richting het uitgaat.		
10.	Men verwijt mij dikwijls dat ik graag tegenspreek.		
11.	Ik heb het moeilijk om te luisteren naar anderen.		

		Eerder juist	Eerder onjuist
12.	Ik doe mijn best om bij de ingewijden te horen: dat is me al van pas gekomen.		
13.	Men vindt mij meestal tamelijk slim en handig in relaties		
14.	Mijn relaties met anderen zijn eerder op vertrouwen gebaseerd dan op dominantie of berekening.		
15.	Ik vraag liever geen hulp aan een collega; hij zou wel eens kunnen denken dat ik niet bekwaam ben.		
16.	Ik ben timide en voel me geremd zodra ik een handeling moet doen die buiten het gewone valt.		
17.	Men vindt mij niet opvliegend en ik maak me niet snel druk.		
18.	Ik voel me op mijn gemak in contacten onder vier ogen.		
19.	Ik speel vaak komedie: hoe zou je anders je doel kunnen bereiken?		
20.	Ik ben een babbelaar en ik onderbreek de anderen dikwijls zonder dat ik er zelf erg in heb.		
21.	Ik heb ambitie en ik ben klaar om te doen wat nodig is om mijn doel te bereiken.		
22.	Ik weet meestal wel wie ik nodig heb en wanneer: dat is belangrijk om te slagen.		
23.	Als we het niet eens zijn, zoek ik naar een compromis op basis van onze gemeenschappelijke belangen.		
24.	Ik speel liever met open vizier.		
25.	Ik heb de neiging de dingen die ik moet doen uit te stellen tot later.		
26.	Ik laat dikwijls een werk hangen zonder het af te maken.		

		Eerder juist	Eerder onjuist
27.	Meestal stel ik me voor zoals ik ben, zonder mijn gevoelens te verbergen.		
28.	Er is heel wat nodig om mij bang te maken.		
29.	Anderen angst aanjagen is vaak een goed middel om de macht te grijpen.		
30.	Als ik me eens heb laten beetnemen, zal ik op het juiste moment wel weten terug te slaan.		
31.	Een efficiënte manier om iemand te bekritisieren, is hem te verwijten dat hij zijn eigen principes niet volgt.		
32.	Ik slaag erin profijt te halen uit het systeem: ik ben een bijdehandje.		
33.	Ik ben in staat mezelf te blijven en toch sociaal aanvaard te worden.		
34.	Als ik niet akkoord ben, durf ik dat te zeggen zonder emotioneel te worden, en ik laat me horen.		
35.	Ik let ervoor op niemand lastig te vallen.		
36.	Ik heb moeite om een standpunt in te nemen en te kiezen.		
37.	Ik hou er niet van in een groep de enige te zijn met een bepaalde mening: in dat geval zwijg ik liever.		
38.	Ik ben niet bang om in het openbaar te spreken.		
39.	Het leven is niet meer dan machtsverhoudingen en strijd.		
40.	Ik ben niet bang om gevaarlijke en risicovolle uitdagingen aan te gaan.		
41.	Conflicten creëren kan doeltreffender zijn dan de spanningen te verminderen.		

		Eerder juist	Eerder onjuist
42.	Vleien is een goed middel om vertrouwen te winnen.		
43.	Ik kan luisteren zonder in de rede te vallen.		
44.	Ik voer tot het einde uit waar ik aan begonnen ben.		
45.	Ik ben niet bang om mijn gevoelens uit te drukken zoals ik ze aanvoel.		
46.	Ik kan de mensen gemakkelijk voor mij winnen en hen mijn ideeën doen volgen.		
47.	Iedereen vleien is ook een goede manier om te bereiken wat men wil.		
48.	Ik heb er moeite mee om binnen mijn spreektijd te blijven.		
49.	Ik weet met bijtende ironie om te springen.		
50.	Ik ben gediensig en gemakkelijk in de omgang. Ik laat me soms zelfs een beetje uitbuiten.		
51.	Ik hou meer van observeren dan van deelnemen.		
52.	Ik zit liever achter de schermen dan op de eerste rij.		
53.	Ik geloof niet dat manipulatie een efficiënte oplossing is.		
54.	Men moet zijn bedoelingen niet te snel kenbaar maken. Dat is stuntelig.		
55.	Ik choqueer de mensen dikwijls met mijn uitlatingen.		
56.	Ik ben liever wolf dan schaap.		
57.	Anderen manipuleren is vaak de enige methode om te bereiken wat men wil.		

		Eerder juist	Eerder onjuist
58.	Ik kan meestal doeltreffend protesteren, zonder overdreven agressiviteit.		
59.	Volgens mij kan men problemen oplossen zonder naar de oorzaken te zoeken.		
60.	Ik reageer niet als men mezelf negatief in de belangstelling brengt.		

Verwerking

Geef een punt aan de vragen waarop u "eerder juist" hebt geantwoord.

Tel de totalen op per kolom.

	Passieve houding	Aanvallende houding	Manipulatieve houding	Assertieve houding
	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				

Bron: *L’Affirmation de soi*, Dominique Chalvin