

## Assertiviteitstest

Kun je duidelijk jouw grenzen aangeven?

**Vink steeds het antwoord aan dat het best bij je past.**

1. Als iemand mij in een groep onverwacht een vraag stelt, kan ik rustig een antwoord bedenken/geven.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

2. Als iemand in de bioscoop steeds tegen de leuning van mijn stoel schopt, zeg ik er iets van.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

3. Ik heb er moeite mee een gesprek te beginnen met mensen die ik niet ken.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

4. Onbelemmerd kan ik anderen om hulp of advies vragen.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

5. Ik krijg het Spaans benauwd bij de gedachte dat ik voor een groep een presentatie zou moeten houden.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

6. Als ik mij verontschuldigd over mijn gedrag, begin ik te blozen en te stotteren.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

7. Ik laat me gemakkelijk overbluffen door de reacties van anderen.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

8. Als ik van iemand anders extra werk krijg, doe ik dat.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**9.** Als ik te laat kom op een bijeenkomst, blijf ik liever staan dan dat ik een vrije plaats vooraan kies.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**10.** Als ik een compliment krijg, beschouw ik dat als een onverwacht cadeau.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**11.** Ik zeg in een groep vaak niets uit angst dat ik niet genoeg van het onderwerp afweet of domme dingen zeg.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**12.** Je kunt mij bellen, al is het midden in de nacht.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**13.** Bij de gedachte dat ik om opslag zou moeten vragen, voel ik mij zeer ongemakkelijk.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**14.** Als ik wil weten wat mijn medewerkers van mij vinden, dan vraag ik hen dat.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**15.** Als iemand voordringt zeg ik daar onmiddellijk iets van.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**16.** Als ik iemand aardig vind maar hem/haar niet zo goed ken, ga ik gemakkelijk een praatje maken.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**17.** Ik ben bang mensen te kwetsen als ik eerlijk mijn mening geef.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**18.** Als ik iemand iets wil weigeren, zeg ik gewoon nee.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**19.** Ik kijk op tegen mensen die op de voorgrond treden en met iedereen een kletspraatje aangaan.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**20.** Ik vind het vervelend om uitleg te moeten vragen als iemand moeilijke woorden gebruikt, omdat ik denk dat men mij dom zal vinden.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**21.** Als ik naar een receptie ga waar ik niemand ken, verheug ik mij op nieuwe contacten.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**22.** Als ik zou worden afgewezen voor mijn droombaan, zou ik me waardeloos voelen.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**23.** Mijn medewerker komt steeds te laat. Zonder schroom spreek ik hem/haar hierop aan.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**24.** Als iemand luidkeels in de trein, bus of anders gaat telefoneren, dan verzoek ik hem vriendelijk hiermee op te houden.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**25.** Als iemand aan mij vraagt 'wil jij dit doen want daar ben jij zo goed in', voel ik mij gevleid.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**26.** Als ik boos ben, klap ik dicht.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**27.** Vol ezelsoren krijg ik mijn uitgeleende boek terug. Ik pak 'm aan zonder er iets van te zeggen.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**28.** Als ik hoor dat iemand over mij loopt te roddelen, dan ga ik dat onmiddellijk uitzoeken.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**29.** Als ik mensen hoor praten over mijn cultuur, meng ik mij in het gesprek.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

**30.** Als iemand mij beledigt, word ik boos en zeg ik hier iets van.

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Altijd

Deze test geeft jou zelf al de antwoorden wat je wilt veranderen.

Er is geen goed of fout, alleen wat is prettig en wat niet. Hetgeen niet prettig voor je voelt, omdat het je niet brengt wat je wilt, kun je aan werken/veranderen.

Belangrijk is inzicht hierin te ontvangen. Zodra je inzicht ontvangt, wordt het duidelijker voor je op welke wijze je beter in je vel wilt zitten en je sterker gaan voelen.

Jij bent ook belangrijk, wat jij te zeggen hebt is OOK belangrijk.