

Quiz

1. 'Ik ben een weegschaal qua sterrenbeeld, dus ik zal waarschijnlijk altijd wel een twijfelaar blijven.'

Wat speelt hier? Meerdere antwoorden zijn mogelijk!

Proces	Kruis aan als dit volgens jou speelt
Controle	
Vermijding	
Fusie	
In je hoofd zitten	
Streng voor jezelf	
Niet weten wat je wilt	
Toegewijd handelen	

2. 'Ik wil wel naar dat feest gaan, maar ik ben zo bang dat ik me dan niet goed voel, en dat ik geen kant op kan omdat ik met iemand mee rijd.'

Wat speelt hier? Wederom meerdere antwoorden mogelijk.

Proces	Kruis aan als dit volgens jou speelt
Controle	
Vermijding	
Fusie	
In je hoofd zitten	
Streng voor jezelf	
Niet weten wat je wilt	
Toegewijd handelen	

3. 'Ik ga gewoon zorgen dat ik zo goed mogelijk slaap, en dat ik super goed voorbereid ben op die presentatie morgen. Alles hangt af van of dat goed gaat, ik moet echt 200% zijn.'

Wat speelt hier? Meer dan 1?

Proces	Kruis aan als dit volgens jou speelt
Controle	
Vermijding	
Fusie	
In je hoofd zitten	
Streng voor jezelf	
Niet weten wat je wilt	
Toegewijd handelen	

4. 'Ik maak me zorgen om m'n moeder. Ze is ziek en ik denk dat ze niet meer lang te leven heeft. Maar ja, voor hetzelfde geld wordt ze stokoud. Je weet het nooit met het leven, soms is iemand ineens verdwenen en soms wordt iemand 100. Ik denk daar veel over na, over hoe oud ik dan zal worden, of de mensen om me heen. Een vriendin van me heeft haar man verloren aan kanker, 47 jaar, twee jonge kindjes. Je zal dat maar hebben.'

Wat voel je dat hier speelt?

Proces	Kruis aan als dit volgens jou speelt
Controle	
Vermijding	
Fusie	
In je hoofd zitten	
Streng voor jezelf	
Niet weten wat je wilt	
Toegewijd handelen	

5. 'Achja, weet je, er is overal wel wat. Ik mag niet klagen vind ik, als je kijkt hoeveel kanker en ellende er overal is. In een huwelijk is het logisch dat de klad er na 10 jaar in komt. Moet je dan maar zomaar de hele boel opgeven?'

Welke processen merk je hier?

Proces	Kruis aan als dit volgens jou speelt
Controle	
Vermijding	
Fusie	
In je hoofd zitten	
Streng voor jezelf	
Niet weten wat je wilt	
Toegewijd handelen	

6. 'Ik wil dus eigenlijk voor mezelf gaan beginnen. Maar het idee alleen al! Om je baan op te zeggen en dan maar gewoon te kijken waar het schip zinkt. Ik vind het doodeng! Heb jij toevallig nog tips, jij bent toch ook eigen baas?'

Kruis maar aan!

Proces	Kruis aan als dit volgens jou speelt
Controle	
Vermijding	
Fusie	
In je hoofd zitten	
Streng voor jezelf	
Niet weten wat je wilt	
Toegewijd handelen	