

De Verandering

RET Test EQ Emotionele Vaardigheden

	Lees de uitspraken goed, neem één privé- of werksituatie voor ogen en schrijf je antwoord op het bijgeleverde antwoordenvel.	1 Volledig mee oneens	2 tamelijk mee oneens	3 Geen mening	4 Tamelijk mee eens	5 Volledig mee eens
1.	Als mensen onaardig tegen me doen, dan is dat voor mij het zoveelste bewijs dat ze eigenlijk niet deugen	1	2	3	4	5
2.	Als mensen aardig tegen me zijn, dan hebben ze iets van me nodig	1	2	3	4	5
3.	Problemen worden meestal door factoren van buitenaf veroorzaakt	1	2	3	4	5
4.	Ik ga er maar van uit dat ik belazerd word.	1	2	3	4	5
5.	Ik ben, voordat ik een belangrijke taak moet volbrengen altijd heel zenuwachtig (misselijk, beroerd).	1	2	3	4	5
6.	Ik ben vaak misselijk (draaiërig, beroerd) als ik belangrijke taken moet uitvoeren	1	2	3	4	5
7.	Ik kan er niet tegen als mensen niet doen wat ik wil	1	2	3	4	5
8.	Ik word depressief als mij iets niet lukt.	1	2	3	4	5
9.	Mensen moeten altijd rekening met mij houden.	1	2	3	4	5
10.	Alleen al de gedachte om in belangrijke zaken tekort te schieten bezorgt mij hartkloppingen	1	2	3	4	5
11.	Ik vind het wel belangrijk dat mensen me eerlijk behandelen, maar realiseer me tegelijkertijd dat ze dat niet hoeven te doen omdat ik dat nou zo graag wil	1	2	3	4	5
12.	Wanneer ik mezelf gespannen voel, dan is dat voor mij een bewijs dat ik niet tegen mijn taak ben opgewassen	1	2	3	4	5
13.	Ik ga ervan uit dat mensen in principe grote egoïsten zijn.	1	2	3	4	5
14.	Als ik belangrijke zaken niet tot een goed einde breng, dan komt dat omdat ik een mislukking ben	1	2	3	4	5
15.	Ik zal alles doen om te bereiken dat mensen me mogen	1	2	3	4	5
16.	Het leven moet leuk zijn, anders is het niet de moeite waard	1	2	3	4	5
17.	Ik kan er niet tegen als mensen mij niet in mijn waarde laten.	1	2	3	4	5
18.	Het is van het grootste belang dat mensen mijn werk waarderen.	1	2	3	4	5
19.	Ik kan absoluut niet tegen ruzie	1	2	3	4	5
20.	Ik voel mij vaak volslagen machteloos.	1	2	3	4	5
21.	Het is onverdraaglijk als blijkt dat iemand die belangrijk voor mij is, mij niet mag	1	2	3	4	5

22.	Het is in alle gevallen het beste om moeilijkheden zoveel mogelijk uit de weg te gaan	1	2	3	4	5
23.	Elk mens is in wezen slachtoffer van zijn verleden	1	2	3	4	5
24.	Ik heb het recht op een plezierig leven, zonder allerlei moeilijke toestanden.	1	2	3	4	5
25.	Wie voor een dubbeltje geboren is, wordt nooit een kwartje.	1	2	3	4	5
26.	Ik ben niet in staat om iets aan mijn problemen te doen.	1	2	3	4	5
27.	Ik hou er niet van om ergens verantwoordelijk voor te zijn	1	2	3	4	5
28.	Ik moet mij ten alle tijden kunnen ontspannen	1	2	3	4	5
29.	Ik heb het liefst dat iedereen mij aardig vindt, want ik kan er niet tegen als iemand me niet zou mogen.	1	2	3	4	5
30.	Als het erop aan komt, is niemand te vertrouwen.	1	2	3	4	5
31.	Ik vind het heel erg belangrijk als iedereen weet wat ik kan.	1	2	3	4	5
32.	Ik kan er niet tegen als iemand mijn gevoelens niet beantwoordt.	1	2	3	4	5
33.	Mijn medewerkers en collega's moeten mij als mens waarderen.	1	2	3	4	5
34.	Mensen moeten naar mij luisteren als ik aan het woord ben.	1	2	3	4	5
35.	Als ik ruzie heb met mensen, dan ligt dat in principe altijd aan mij	1	2	3	4	5
36.	Ik vind het onprettig om ruzie met iemand te hebben, maar ik weet dat dit soms onvermijdelijk is.	1	2	3	4	5
37.	Ik heb een zeer sterke behoefte aan de goedkeuring van anderen.					
38.	Ik vind het heel erg als mensen mij niet met respect behandelen.	1	2	3	4	5
39.	Ik droom vaak dat dingen helemaal mislukken.	1	2	3	4	5
40.	Vaak denk ik wel eens dat mijn leven alleen maar bestaat uit narigheden en frustraties	1	2	3	4	5
41.	Publiekelijk afgaan is het ergste wat mij kan overkomen.	1	2	3	4	5
42.	Als mensen die ik graag mag, niets van mij willen weten, dan komt dat doordat ik een oninteressant mens ben	1	2	3	4	5
43.	Ik vind het niet prettig als mensen me niet met respect behandelen, maar ik kan daar wel tegen	1	2	3	4	5
44.	Ik vind het wel een teleurstelling als mensen die ik graag mag, mij niet mogen, maar ik realiseer me dat zo iets op zich kan gebeuren	1	2	3	4	5
45.	Ik wil graag zo goed mogelijk presteren. Maar meer doen dan mijn best kan nu eenmaal niet	1	2	3	4	5

46.	Ik heb de neiging om mezelf af te kraken als er iets tegenzit.	1	2	3	4	5
47.	Ik baal van tegenslagen, maar laat me er niet door uit het veld slaan. volgende keer beter!	1	2	3	4	5
48.	Iedereen moet mij altijd eerlijk behandelen.	1	2	3	4	5
49.	Als mensen een hekel aan mij hebben, dan is dat voor mij een bewijs dat ik een onprettig mens ben	1	2	3	4	5
50.	Ik kan mijzelf niet waarderen als ik fouten maak.	1	2	3	4	5
51.	Ik vind het heel vervelend om gespannen en zenuwachtig te zijn.	1	2	3	4	5
52.	Ik vind het heel onplezierig als ik niet door mijn collega's gerespecteerd wordt.	1	2	3	4	5
53.	Mensen veranderen in wezen niet: "Eens een dief, altijd een dief".	1	2	3	4	5
54.	Ik kan er niet tegen als iemand mij beledigt.	1	2	3	4	5
55.	Ik vind het verschrikkelijk als mensen die belangrijk voor mij zijn, mij niet behoorlijk behandelen.	1	2	3	4	5
56.	Ik vind het vreselijk om me rot te voelen	1	2	3	4	5
57.	Mijn grootste angst is dat ik belangrijke zaken de mist in laat gaan.	1	2	3	4	5
58.	Ik ben nu eenmaal zoals ik ben. Ik kan mezelf niet veranderen	1	2	3	4	5
59.	Ik vind mezelf eigenlijk maar een waardeloos figuur.	1	2	3	4	5
60.	Ik blijf mezelf waarderen, ook al laat ik belangrijke taken wel eens de mist in gaan	1	2	3	4	5
61.	Ik kan er niet tegen als zaken niet gaan zoals ik wil	1	2	3	4	5
62.	Wanneer ik gespannen ben, dan beseft ik dat dit een tijdelijk ongemak is.	1	2	3	4	5
63.	Zonder hulp van anderen kan ik niets.	1	2	3	4	5
64.	Ik wil graag gewaardeerd en gerespecteerd worden door mensen die ik belangrijk vind, maar ik weet dat ik niet ieders vriend kan zijn	1	2	3	4	5
65.	Ik vind het verschrikkelijk om in het openbaar te moeten spreken	1	2	3	4	5
66.	Ik heb eigenlijk altijd een hekel aan mezelf gehad.	1	2	3	4	5
67.	Ik kan er niet tegen als ik fouten maak.	1	2	3	4	5

Hoe gebruik je de resultaten?

Je kunt dit zelfonderzoek gebruiken door je antwoorden op te tellen en vervolgens na te gaan hoe rationeel en irrationeel je manier van denken is. We hebben daarom alle vragen nog eens onder elkaar gezet, maar nu per subschaal gesorteerd. De uitleg van de verschillende subschalen volgt zo meteen. **Noteer nu eerst** voor alle vragen het cijfer dat je hebt omcirkeld. Als je alle cijfers achter de vragen hebt ingevuld, kun je het **totaal per subschaal** berekenen door ze bij elkaar op te tellen.

Sleutel Test Emotionele Vaardigheden.

Schrijf de antwoorden op de desbetreffende vragen bij de subschalen neer. Tel ze vervolgens op en Noteer je resultaat per subschaal.

Subschaal 1 Rationaliteit	Subschaal 2 Negatief zelfbeeld
Hoge score = Goed. Lage score = Niet Goed (irrationeel)	Hoge score = Niet Goed Lage score = Goed (Positief Denken)
Vraag 11	Vraag 12
Vraag 36	Vraag 14
Vraag 43	Vraag 35
Vraag 44	Vraag 42
Vraag 45	Vraag 46
Vraag 47	Vraag 49
Vraag 60	Vraag 50
Vraag 62	Vraag 59
Vraag 64	Vraag 66
Eindresultaat: (laag 9 -45 hoog)	Eindresultaat (laag 9-45 hoog)
Subschaal 3 Faalangst	Subschaal 4 Behoeftte aan goedkeuring
Hoge score = Niet Goed (Bang om te falen) Lage score = Goed	Hoge score = Niet Goed Lage score= Goed (Geen behoefte aan goedkeuring)
Vraag 5	Vraag 15
Vraag 6	Vraag 18
Vraag 8	Vraag 21
Vraag 10	Vraag 29
Vraag 39	Vraag 32
Vraag 41	Vraag 33
Vraag 57	Vraag 37
Vraag 65	
Vraag 67	Eindresultaat (laag 7-35 hoog)
Eindresultaat (laag 9-45 hoog)	

Subschaal 5 Frustratie controle	Subschaal 6 Behoeftte aan respect
Hoge score = Niet Goed	Hoge score = Niet Goed
Lage score= Goed (Met spanningen kunnen omgaan)	Lage score = Goed (Weinig afhankelijk van respect)
Vraag 7	Vraag 9
Vraag 16	Vraag 17
Vraag 19	Vraag 31
Vraag 24	Vraag 34
Vraag 28	Vraag 38
Vraag 40	Vraag 48
Vraag 51	Vraag 52
Vraag 56	Vraag 54
Vraag 61	Vraag 55
Eindresultaat (laag 9-45 hoog)	Eindresultaat (laag 9-45 hoog)
Subschaal 7 Negatief beeld van anderen	Subschaal 8 Afhankelijk/machteloosheid
Hoge score = Niet Goed	Hoge score = Niet Goed
Lage score = Goed (Positief beeld van anderen)	Lage score = Goed (Onafhankelijk)
Vraag 1	Vraag 3
Vraag 2	Vraag 20
Vraag 4	Vraag 22
Vraag 13	Vraag 23
Vraag 30	Vraag 25
Vraag 53	Vraag 26
	Vraag 27
	Vraag 58
	Vraag 63
Eindresultaat (laag 6-30 hoog)	Eindresultaat (laag 9-45 hoog)

Teneinde een goed overzicht te krijgen, noteer je hieronder eerst nog even de totaalscores van de subschalen:

	Score	Gem. score:	
		Man	Vrouw
1. Rationaliteit	37,6	35,7
2. Negatief zelfbeeld	15	18,7
3. Faalangst	20,9	24,9
4. Behoeftte aan goedkeuring	16	18,3
5. Frustratietolerantie	21,2	26,1
6. Behoeftte aan respect	26	29,3
7. Negatief beeld van anderen	11,5	10,7
8. Afhankelijkheid/machteloosheid	NB	NB

De score op **subschaal 1** geeft aan in welke mate je **rationeel** denkt. De scores en de som van de totaalscores van de subschalen 2 tot en met 8 geeft aan in welke mate je **irrationeel** denkt. Uiteraard weet je nog niet veel, als je alleen maar eindscores voor de subschalen hebt genoteerd. Geen nood: kijk naar de gemiddelde scores van mannen en vrouwen op deze subschalen. Deze gemiddelden zijn berekend uit de scores die lezers van eerdere RET boeken aan de auteur toestuurden. (NB Subschaal 8 is nieuw, hier zijn nog niet voldoende gegevens van bekend). Zo kun je nagaan of je aan de hoge of aan de lage kant zit op de verschillende onderdelen. Let er op dat een hoge score op subschaal 1 betekent dat je hoog scoort op rationaliteit. Een hoge score op de subschalen 2-8 betekent dat je hoog scoort op irrationaliteit. Het gaat hier om een ruwe indicatie van je manier van denken. Een score die op een bepaalde subtest heel hoog of heel laag uitvalt, wil dus niet zeggen dat je "slecht" of "abnormaal" denkt in een bepaald opzicht. Van de andere kant: als je op een bepaald onderdeel erg "irrationeel" scoort, dan zou dat een reden kunnen zijn iets aan je manier van denken te veranderen.

Een voorbeeld:

Stel dat je op de subtest "**behoefte aan goedkeuring**" erg hoog scoort. Dat betekent dan dat je jezelf in dit opzicht kwetsbaarder maakt dan nodig is. Je zou er in zo'n geval goed aan doen om je manier van denken eens goed onder de loep te nemen en na te gaan of je in dit opzicht inderdaad de neiging hebt je afhankelijk van de goedkeuring van anderen op te stellen. Blijkt dat inderdaad het geval te zijn (wat je kunt nagaan door zelf je gedrag in het verleden voor de geest te halen, of door anderen daarnaar te vragen), dan doe je er goed aan voor jezelf een werkplan op te stellen. Je zou je dan kunnen voornemen om juist die personen te gaan opzoeken bij wie je deze neiging tot een afhankelijke opstelling het sterkst hebt. Neem je voor in aanwezigheid van deze persoon altijd jezelf te blijven, ook al zou dat tot een conflict met deze personen leiden. Alleen op deze manier kun je leren omgaan met het idee dat mensen ook wel eens een hekel aan je kunnen hebben, en je zodoende vrij maken van de dwingende behoefte aan goedkeuring. Je kunt jezelf daarbij helpen door middel van positieve selftalk: "Het is wel leuk als ze me aardig vinden, maar niet noodzakelijk. Ik kan heel goed mijn eigen koers bepalen."

N.B. Als je op de subtest "frustratietolerantie" hoog scoort, dan betekent dit dat je over een lage frustratietolerantie beschikt. In dat geval doe je er goed aan zoveel mogelijk moeilijke situaties op te zoeken. Ook de RET gaat ervan uit dat "oefening kunst baart". Een derde mogelijkheid is om de uitkomsten van je zelfonderzoek te interpreteren is je scores te vergelijken met die van iemand anders, bijvoorbeeld van je partner of een collega die dit zelfonderzoek ook gedaan heeft. Een discussie over bepaalde onderdelen van elkaanders denken kan heel verhelderend werken!

TIP: voor coaching en trainingen die aansluiten bij emotionele Vaardigheden verwijzen wij u naar onze site: www.doomernik-advies.nl

