

Zelftest zit je vast in patronen?



Zelftest: Zit ik vast in patronen?

Beantwoord de volgende stellingen met:

- **(A)** Ja, vaak
- **(B)** Soms
- **(C)** Zelden of nooit

1. Ik merk dat ik steeds opnieuw in dezelfde (negatieve) situaties terechtkom, ondanks goede voornemens.
2. Ik voel me vaak gefrustreerd of machteloos, zonder duidelijke reden.
3. Ik reageer op bepaalde mensen of situaties op dezelfde manier, ook al weet ik dat het niet werkt.
4. Ik voel me onrustig of schuldig als ik probeer iets nieuws of anders te doen.
5. Ik heb moeite om oude gewoontes of routines los te laten, zelfs als ze me niet helpen.
6. Mensen in mijn omgeving wijzen me er soms op dat ik "altijd zo doe".
7. Ik stel belangrijke veranderingen steeds uit, ook als ik weet dat ze goed voor me zijn.
8. Ik voel me veiliger als dingen voorspelbaar zijn, ook al ben ik daar eigenlijk niet gelukkig mee.
9. Als iets niet lukt, geef ik meestal mezelf (of juist altijd anderen) de schuld.
10. Ik ben bang dat verandering zal mislukken of alles erger maakt.

Uitslag:

Trek bij 5 of meer antwoorden op A aan de bel.

Je zit waarschijnlijk vast in patronen die je gedrag, denken of voelen beperken. Tijd om eens dieper te kijken waar dat vandaan komt en wat je écht nodig hebt.

Heb je vooral B?

Je herkent patronen, maar je bent al enigszins bewust bezig met verandering. Reflectie kan je verder helpen.

Veel C's?

Je lijkt redelijk flexibel, maar wees alert of je jezelf niet voor de gek houdt. Iedereen heeft blinde vlekken.

Reflectievragen:

- Waar zie ik terugkerende thema's in mijn leven?
- Wat probeer ik telkens te vermijden?
- Wat levert het patroon mij op, ondanks dat het me belemmert?
- Wat zou er gebeuren als ik het patroon loslaat?