**VALKUILEN-VRAGENLIJST**

Met deze vragenlijst kun je ontdekken welke valkuilen jouw leven het meest beheersen. Geef elk van de volgende 22 uitspraken een cijfer om aan te geven in hoeverre de uitspraak bij je past.

*SCORINGSWIJZE*

1. *= Helemaal niet bij me passend*
2. *= Vrijwel niet bij me passend*
3. *= Een beetje bij me passend*
4. *= Meer wel dan niet bij me passend*
5. *= Voor het grootste deel bij me passend*
6. *= Beschrijft me perfect*

Ga eerst na hoe de uitspraak is voor je kindertijd. Als je voor verschillende leeftijden verschillende antwoorden moet geven, kies dan de score die het best past bij hoe je je tot je 12e jaar meestal voelde. Scoor daarna hoe passend iedere uitspraak voor je is nu je volwassen bent. Als je antwoord in verschillende periodes anders is, kies dan de score die het best bij je past in het afgelopen half jaar.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Als kind | Nu | Beschrijving |
|  |  | 1. Ik merk dat ik me vastklamp aan mijn naasten, omdat ik bang ben dat ze me zullen verlaten.
 |
|  |  | 1. Ik ben vaak bang dat de mensen van wie ik hou iemand anders aardiger zullen vinden en dat ze me in de steek zullen laten.
 |
|  |  | 1. Ik ben meestal op mijn hoede voor de werkelijke motieven van mensen – ik vertrouw ze niet echt.
 |
|  |  | 1. Ik heb het gevoel dat ik steeds op mijn hoede moet zijn voor andere mensen, anders zullen ze me pijn doen.
 |
|  |  | 1. Ik maak me meer zorgen dan anderen dat ik ziek zal worden of dat me iets ergs zal overkomen.
 |
|  |  | 1. Ik ben bang dat ikzelf of mijn familie geld zal verliezen en dat ik arm zal worden en afhankelijk van anderen.
 |
|  |  | 1. Ik kan het leven niet alleen aan, ik heb anderen nodig om mij bij te staan.
 |
|  |  | 1. Mijn ouders en ik zijn teveel bij elkaar en bij elkaars problemen betrokken.
 |
|  |  | 1. Niemand heeft ooit voor me gezorgd, niemand heeft echt zijn of haar leven met me gedeeld of was echt bij mij betrokken.
 |
|  |  | 1. Er waren nooit mensen die mijn emotionele behoeften aan begrip, meegevoel, begeleiding, advies en steun hebben vervuld.
 |
|  |  | 1. Ik hoor er niet bij. Ik ben anders. Ik pas nergens in.
 |
|  |  | 1. Ik ben saai en vervelend – ik weet nooit wat ik in gezelschap moet zeggen.
 |
|  |  | 1. Als ze me echt zouden kennen, met al mijn fouten, zou niemand van me houden, behalve misschien de mensen die mij niet interesseren.
 |
|  |  | 1. Ik schaam me dood voor mezelf – ik verdien geen liefde, aandacht en respect van anderen.
 |
|  |  | 1. Wat mijn werk of mijn studie betreft ben ik niet zo intelligent en capabel als de meeste mensen.
 |
|  |  | 1. Ik voel me vaak tekort schieten omdat ik in vergelijking met anderen niet voldoende talent heb, niet zo intelligent en succesvol ben.
 |
|  |  | 1. Ik heb het gevoel dat ik niet anders kan dan te doen wat anderen van me willen – anders worden ze kwaad of zullen ze me afwijzen.
 |
|  |  | 1. Anderen zien me als iemand die teveel voor anderen doet en niet genoeg voor zichzelf.
 |
|  |  | 1. Ik doe altijd mijn uiterste best. Goed is niet goed genoeg voor mij. Het liefst ben ik in alles de beste.
 |
|  |  | 1. Ik moet zoveel presteren dat er haast geen tijd is om te ontspannen en echt te genieten.
 |
|  |  | 1. Ik heb het gevoel dat ik niet hoef te voldoen aan de regels en normen die voor anderen gelden.
 |
|  |  | 1. Het lijkt wel of ik mezelf er niet toe kan brengen om routineklussen of vervelende taken te doen of mijn emoties in bedwang te houden.
 |
|  |  | * Voeg je scores op vraag 1 t/m 10 samen, dan krijg je je totale *Sociale Isolement Score*
 |

Bron: Jeffrey Young & Janet Klosko: *Leven in je leven: Leer de valkuilen in je leven herkennen*, Amsterdam, Pearson, 2013 (7e druk)