

ASSERTIVITEITSVRAGENLIJST

Hoe assertief ben jij?

Om objectief te kunnen beoordelen hoe assertief jij op dit moment bent en communiceert, kun je onderstaande assertiviteitsvragenlijst invullen.

Geef bij de 30 uitspraken aan in hoeverre ze op jou van toepassing zijn. **Vul alle vragen in.** Het invullen duurt gemiddeld 5 - 10 minuten. Aan het eind van de lijst vind je jouw totaalscore en wat deze score betekent.

1. De meeste mensen zijn agressiever of meer assertief dan ik ben.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

2. Ik maak zelf niet snel afspraken of ga niet in op uitnodigingen van anderen, omdat ik verlegen ben.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

3. Als het eten in een restaurant niet is klaargemaakt zoals ik dat zou willen, klaag ik bij de ober of serveerster.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

4. Ik let er goed op anderen niet te kwetsen, zelfs als ik zelf wel gekwetst of geraakt ben.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

5. Als een verkoper veel moeite heeft gedaan om me zijn spullen te laten zien, heb ik moeite om 'nee' te zeggen, ook al heb ik de spullen niet echt nodig of zijn ze niet wat ik wil.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

6. Als iemand me vraagt om iets te doen, sta ik erop dat ze me vertellen waarom.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

7. Er zijn momenten dat ik uitkijk naar een goede, stevige discussie.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

8. Ik doe mijn best om vooruit te komen zoals andere mensen in mijn positie.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

9. Als ik eerlijk ben maken mensen vaak gebruik of misbruik van me.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

10. Ik vind het leuk om een gesprek aan te gaan met nieuwe kennissen en vreemden.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

11. Ik weet niet wat ik moet zeggen tegen aantrekkelijke personen.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

12. Ik ben geneigd om telefoontjes naar zakelijke organisaties en instituten uit te stellen.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

13. Ik zou liever solliciteren naar een nieuwe baan of me aanmelden voor een opleiding door het schrijven van een brief of e-mail dan met een persoonlijk gesprek.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

14. Ik schaam me om gekochte spullen terug te brengen.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

15. Als een naaste die ik erg waardeer me zou irriteren, zou ik mijn gevoelens daarover onderdrukken in plaats van mijn irritatie te uiten.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

16. Ik vermijd het om vragen te stellen, omdat ik bang ben dat ze stom klinken.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

17. Ik ben tijdens een discussie soms bang dat ik zo overstuur raak dat ik helemaal ga trillen.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

18. Als een bekende en gerespecteerde docent iets zou beweren waar ik van denk dat het niet klopt, zal ik de andere toehoorders zeker mijn visie laten horen.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

19. Ik vermijd het om met verkopers en winkelpersoneel te onderhandelen over prijzen.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

20. Als ik iets heb gedaan wat de moeite waard of belangrijk is, krijg ik het voor elkaar dat anderen ervan weten.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

21. Ik ben open en eerlijk over mijn gevoelens.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

22. Als iemand roddels of slechte dingen over me vertelt, dan zal ik diegene daar zo snel mogelijk over aanspreken.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

23. Ik vind het vaak lastig om 'nee' te zeggen.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

24. Ik ben eerder geneigd om mijn gevoelens op te knopen dan om een scène te maken.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

25. Als er slechte service wordt verleend in een restaurant of ergens anders, zal ik daarover klagen.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

26. Als ik een compliment krijg weet ik soms niet wat ik daarop terug moet zeggen.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

27. Als mensen naast me in de bioscoop, in het theater of bij een lezing wat te hard zitten te praten, vraag ik hen om stil te zijn of ergens anders te gaan praten.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

28. Iedereen die in de rij waar ik sta wil voorkruipen kan rekenen op 'strijd'.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

29. Ik zal mijn mening snel laten horen.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

30. Er zijn momenten waarop ik gewoon niets kan zeggen.

helemaal waar

vrijwel geheel waar

tamelijk waar

enigszins waar

vrijwel geheel niet waar

helemaal niet waar

MIJN TOTALE ASSERTIVITEITSSCORE =

De betekenis van deze score: