

3.2 • UITSPRAKENLIJST

1 Als mensen on aardig 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 vrijwel altijd door factoren van buitenaf veroorzaakt.

1 2 3 4 5

4 Ik ga er altijd 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.

1 2 3 4 5

6 Ik ben vaak misselijk 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 ik 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 me 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 taken 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 Ik vind het heel erg als blijkt dat iemand die ik belangrijk vind, 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 het slachtoffer van zijn verleden.

1 2 3 4 5

24 Ik heb 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 houd er niet van om ergens verantwoordelijk voor te zijn.

1 2 3 4 5

28 Ik moet mij te allen tijde 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 aankomt, is niemand te vertrouwen.

1 2 3 4 5

31 Ik vind het heel erg belangrijk dat iedereen weet wat ik kan.

1 2 3 4 5

32 Ik kan er absoluut 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 dat soms onvermijdelijk is.

1 2 3 4 5

37 Ik heb een zeer sterke behoefte aan de goedkeuring van anderen.

1 2 3 4 5

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 dat mijn leven alleen maar bestaat uit narigheden en frustraties.

1 2 3 4 5

41 Publiekelijk afgaan is voor mij 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 zoiets 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 altijd beleefd tegen mij zijn.

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 mezelf niet waarderen als ik fouten maak.

1 2 3 4 5

51 Ik vind het onverdraaglijk om gespannen en zenuwachtig te zijn.

1 2 3 4 5

52 Ik vind het heel erg als ik niet door mijn collega's gerespecteerd word.

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 vreselijk als mensen die belangrijk voor mij zijn, mij niet behoorlijk behandelen.

1 2 3 4 5

56 Ik vind het verschrikkelijk 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 absoluut niet tegen als zaken niet gaan zoals ik wil.

1 2 3 4 5

62 Wanneer ik gespannen ben, dan beseft ik dat dit maar een tijdelijk ongemak is.

1 2 3 4 5

63 Zonder de 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 realiseer me dat ik niet een allemansvriend kan zijn.

1 2 3 4 5

65 Ik vind het vreselijk 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 heel slecht tegen als ik fouten maak.

1 2 3 4 5