



Ontdek jouw drijfveren

Gebruik deze vragenlijst om meer inzicht te krijgen in je gedrag en ontdek hoe je deze drijfveren kunt balanceren om je welzijn te verbeteren.

Beantwoord de volgende vragen door aan te geven in hoeverre de stelling op jou van toepassing is:

- 3 = Ja
- 2 = Soms
- 1 = Nee

1. Ik verberg of controleer mijn gevoelens.
2. Ik vraag liever geen hulp, ook als ik het nodig heb.
3. Ik stel hoge eisen aan mezelf en ben kritisch als ik mijn doelen niet haal.
4. Ik doe dingen voor anderen die ik eigenlijk niet wil doen.
5. Ik neem vaak meerdere taken tegelijkertijd op me.
6. Ik geef niet graag op en blijf hopen dat het de volgende keer wel lukt.
7. Het is voor mij belangrijk om gelijk te hebben.
8. Het is voor mij belangrijk om aardig gevonden te worden.
9. Ik begin vaak aan projecten, maar maak ze niet af.
10. Ik stel onrealistische tijdslimieten voor mezelf.
11. Ik laat me makkelijk overhalen door anderen.
12. Ik vind het moeilijk om anders te zijn dan de rest.
13. Ik plaats mezelf vaak in een positie waarin anderen van me afhankelijk zijn.
14. Ik erger me aan kleine rommelige details of afwijkingen.
15. Ik werk graag snel en raak ongeduldig als anderen traag zijn.
16. Ik haat het om onderbroken te worden als ik bezig ben.
17. Ik vergelijk mezelf vaak met anderen en voel me dan inferieur of superieur.
18. Ik blijf in kringetjes ronddraaien met een probleem zonder het los te kunnen laten.
19. Ik realiseer me vaak niet hoe moe of hongerig ik ben; ik ga gewoon door.
20. Ik praat vaak door anderen heen of maak hun zinnen af.
21. Ik leg dingen graag in detail en precies uit.
22. Ik ga liever meteen aan de slag dan er lang over te praten.
23. Ik doe dingen liever alleen.
24. Ik heb een hekel aan conflicten en vermijd ze.
25. Ik ben vaak de rebel of de vreemde eend in de groep.

Scoring

Plaats de score die je hebt gegeven voor elke vraag in de juiste kolom. Tel de scores in elke kolom op om te bepalen welke drijfveer bij jou dominant is:

Drijfveer	Vragen	Totaal
Wees Perfect	3, 7, 14, 17, 21	
Maak Het Iedereen Naar De Zin	4, 8, 11, 12, 24	
Schiet Op	1, 5, 10, 15, 16	
Wees Sterk	2, 6, 13, 19, 23	
Doe Je Best	9, 18, 20, 22, 25	

De drijfveer met de hoogste score is jouw dominante drijfveer. Veel mensen hebben een mix van drijfveren, dus het is mogelijk dat je je in meerdere herkent. Deze inzichten helpen je om je gedrag beter te begrijpen en te balanceren, zodat je de positieve aspecten van je drijfveren kunt versterken en de negatieve effecten kunt verminderen.

Gebruik de resultaten om bewuster om te gaan met je drijfveren en denk na over hoe ze je dagelijkse leven, werk en relaties beïnvloeden. Reflecteer op de stappen die je kunt nemen om een gezondere balans te vinden.

Voor verdere begeleiding en ondersteuning bij het werken aan perfectionisme en het beter leren omgaan met je drijfveren, kun je terecht bij wimannerel.be voor perfectionismecoaching.

www.WimAnnerel.be