



bijlage 7

Moeilijke mensen

(blz. 11-12)

Door onderstaande vragen te beantwoorden, kun je nagaan in hoeverre je met moeilijke mensen te maken hebt. Beantwoord elke vraag zorgvuldig en naar waarheid.

Omcirkel je antwoord (**Ja** of **Nee**). Als je 10 of meer vragen met Ja beantwoord hebt, kun je er zeker van zijn dat je te maken hebt met een energieverblindende relatie.

Ben je extra bezorgd als een bepaalde persoon heeft gebeld en een boodschap voor je heeft achtergelaten?

Ja Nee

Heb je onlangs een relatie gehad die al je energie en enthousiasme heeft gekost?

Ja Nee

Zie je er soms tegenop om met een bepaalde persoon te moeten praten, op het werk of in een andere situatie?

Ja Nee

Heb je een relatie waarin je meer moet geven dan je ontvangt?

Ja Nee

Heb je, na met een bepaald iemand in contact te zijn geweest, het gevoel dat je twijfelt aan je eigen vermogens?

Ja Nee

Ben je kritischer op jezelf wanneer je met deze persoon samen bent?

Ja Nee

Voel je je geblokkeerd in je creativiteit, of kun je minder helder denken, omdat je met een moeilijke persoon te maken hebt?

Ja Nee

Probeer je jezelf te kalmeren, nadat je met deze persoon samen bent geweest, bijvoorbeeld door meer te eten, nagels te bijten of door een andere ongezonde gewoonte?

Ja Nee

Heb je ooit denkbeeldige gesprekken met deze persoon of discussies in je hoofd, waarin je jezelf probeert te verdedigen of je standpunt weer te geven?

Ja Nee

Ben je vatbaarder voor verkoudheden, maagklachten of spierpijn sinds je met deze moeilijke persoon te maken hebt?

Ja Nee

Ergert het je dat die persoon andere mensen beter lijkt te behandelen dan jou?

Ja Nee

Vraag je je af waarom die persoon steeds kritiek op je heeft, maar je zelden bevestigt in wat jij goed doet?

Ja Nee

Heb je overwogen je baan op te zeggen / je functie neer te leggen, om niet meer met deze persoon te hoeven omgaan?

Ja Nee

Heb je gemerkt dat je sneller geïrriteerd raakt of ongeduldig wordt tegenover mensen die je liefhebt, als gevolg van frustraties die ontstaan zijn in het contact met deze persoon?

Ja Nee

Ontmoedigt het je dat deze persoon nog steeds al je energie opeist, ondanks dat je geprobeert hebt de relatie te verbeteren?

Ja Nee