



Test: Hoe duidelijk zijn mijn grenzen?

Verandert jouw nee al snel in een ja? Neem je snel de stemming van een groep over?

Doe de test en ontdek hoe krachtig jouw ik grens is:

Betrek onderstaande uitspraken op de afgelopen maand en kruis het antwoord aan dat het best bij jou past;

1 antwoord per vraag

1 bijna nooit

2 zelden

3 soms

4 vaak

5 bijna altijd

A. Ik zeg liever ja dan nee als ik daar onenigheid mee kan vermijden :

1 2 3 4 5

B. Anderen kunnen mij mijn plezier ontnemen

1 2 3 4 5

C. Ik ben schrikachtig

1 2 3 4 5

D. Ik heb er spijt van als ik teveel over mijzelf heb verteld

1 2 3 4 5

E. Ik wil anderen niet voor het hoofd stoten door “nee” te zeggen

1 2 3 4 5

F. Met mij mag het goed gaan, ook als iemand anders het op dat moment moeilijk heeft

1 2 3 4 5

G. Ik kan op het juiste moment het gespreksonderwerp veranderen

1 2 3 4 5

H. Ik kan ad rem zijn

1 2 3 4 5

I. Ik kan denken: ik weet wie het zegt

1 2 3 4 5

J. Er is niet veel nodig om een “nee” van mij in een “ja” te veranderen

1 2 3 4 5

K. Ik beantwoord vragen die ik eigenlijk helemaal niet wil beantwoorden

1 2 3 4 5

L. Ik neem teveel opdrachten aan

1 2 3 4 5

M. Ik neem een negatieve stemming in de groep over

1 2 3 4 5

N. Ik heb er last van als ouders, vrienden of collega's ruzie hebben

1 2 3 4 5

Hoe lager je score, des te beter is je grens

### Lage score: Een goed grensfunctie

Voor vrouwen minder dan 38 punten

Voor mannen minder dan 36 punten

Het lukt je meestal je privéleven tegen negatieve en belastende invloeden te beschermen. Onaangename gevoelens, beelden en overtuigingen die helemaal niet van jou zijn, kun je beter dan gemiddeld bij de ander laten. Het komt waarschijnlijk niet zo vaak voor dat iemand je op je werk of thuis kan opzadelen met een ongewenste opdracht. Ook lukt het je vaak met je gevoelens in contact te komen en kalm en evenwichtig te zijn.

Zorg er voor dat je ook in de toekomst een sterke psychische ik-grens behoudt.

### Gemiddelde score: Binnen de norm, maar blijf alert.

Voor vrouwen tussen de 38 en 48 punten

Voor mannen tussen de 36 en 45 punten

Het lukt je vaak je privéleven te beschermen. De doorlaatbaarheid van je mentale grens is gemiddeld. Dit betekent ook dat het voor jou van belang kan zijn steeds weer op je grenzen te letten en ze naar buiten toe kenbaar te maken. Let er op zowel werk als privé niet teveel verantwoordelijkheid op je te nemen. Controleer regelmatig of de opgenomen verantwoordelijkheid ook werkelijk de jouwe is.

### Hoge score: Geen optimale grensfunctie

Voor vrouwen meer dan 48 punten

Voor mannen meer dan 45 punten

Met deze score is het waarschijnlijk dat je vaak op prikkels van buiten reageert, misschien wel vaker dan je lief is. Vermoedelijk neem je snel en precies stemmingen bij anderen en in een groep waar en lukt het je niet altijd je eigen gevoelens te onderscheiden van die van anderen.

De kans bestaat dat je snel overbelast raakt en moeite hebt om nee te zeggen.

