



Zelfonderzoek: Rationele Emotieve Therapie

Het zijn niet altijd de problemen zelf die het ons moeilijk maken maar de manier waarop wij er naar kijken. Volgens de grondlegger van deze therapie, Albert Ellis, ontstaan problemen vooral door de manier waarop wij naar gebeurtenissen kijken die ons overkomen.

De RET berust voor het grootste deel op het ontdekken van irrationele ideeën, die je vervolgens dient te vervangen door rationele, gezonde en verstandige ideeën.

Dit zelfonderzoek is er voor om je enig inzicht te geven op de manier waarop je zelf denkt.

Op de volgende pagina's staan in totaal 58 uitspraken genoteerd.

Het is de bedoeling dat je elke uitspraak heel nauwkeurig leest en voor jezelf nagaat of je het eens bent met de uitspraak.

Met behulp van deze eenvoudige test kun je niet alleen nagaan of je manier van denken over het algemeen rationeel of irrationeel is, maar ook nog eens bekijken in welke subcategorieën je denken eventueel irrationeel is.

Misschien heb je een negatief zelfbeeld of is je frustratietolerantie laag.

Of heb je last van faalangst en een te grote behoefte aan goedkeuring door anderen.

Onder elke uitspraak staan de cijfers 1 t/m 5, je omcirkelt het cijfer waar je het mee eens bent.

Volledig eens = 5

Wel eens = 4

Geen mening = 3

Niet eens = 2

Volledig oneens = 1

Succes!

1. Wanneer ik gespannen ben, ga ik er van uit dat het een tijdelijke ongemak is.

1 2 3 4 5

2. Als ik slecht presteer vind ik mijzelf waardeloos

1 2 3 4 5

3. Ik kan het niet verdragen als ik belangrijke dingen helemaal fout doe.

1 2 3 4 5

4. Iedereen moet eerlijk tegen mij zijn.

1 2 3 4 5

5. Ik vind het verschrikkelijk om mij zenuwachtig te voelen

1 2 3 4 5

6. Ik kan er niet tegen als mensen die belangrijk voor mij zijn, vervelend tegen mij doen.

1 2 3 4 5

7. Ik blijf mijzelf waarderen , ook al laat ik belangrijke taken weleens de mist in gaan

1 2 3 4 5

8. Wanneer ik mijzelf gespannen voel, dan is dat voor mij een bewijs dat ik niet tegen mijn taak ben opgewassen

1 2 3 4 5

9. Het is onvergeeflijk als ik belangrijke zaken laat mislukken

1 2 3 4 5

10. Ik vind het onuitstaanbaar als mensen mij oneerlijk behandelen

1 2 3 4 5

11. Ik kan er absoluut niet tegen als ik merk dat ik ergens de zenuwen van krijg

1 2 3 4 5

12. Het is een ramp als blijkt dat mensen die ik belangrijk vind, mij niet mogen

1 2 3 4 5

13. Ik wil graag zo goed mogelijk presteren. Maar meer doen dan mijn best kan nu eenmaal niet

1 2 3 4 5

14. Als mensen een hekel aan mij hebben, dan is dat omdat ik een onprettig mens ben

1 2 3 4 5

15. Belangrijke taken moet ik koste wat het kost tot een goed einde brengen

1 2 3 4 5

16. Ik kan er absoluut niet tegen als mensen mij niet in mijn waarde laten

1 2 3 4 5

17. Vaak denk ik dat mijn leven alleen maar bestaat uit narigheden en frustraties

1 2 3 4 5

18. Als mensen onaardig tegen me doen, dan is dat voor mij het zoveelste bewijs dat ze eigenlijk niet deugen.

1 2 3 4 5

19. Ik kan mezelf als een waardevol mens blijven zien, ook als iemand die ik graag mag, mij niet mag

1 2 3 4 5

20. Als ik belangrijke taken niet tot een goed einde breng, dat komt dat omdat ik een mislukkeling ben

1 2 3 4 5

21. Het is onvergeeflijk als ik belangrijke zaken de mist in laat gaan

1 2 3 4 5

22. Ik kan er niet tegen als mensen mij niet met respect behandelen

1 2 3 4 5

23. Ik kan er niet tegen als alles tegen zit

1 2 3 4 5

24. Belangrijke mensen moeten mij aardig vinden, want ik kan niet leven met de gedachten dat ze niet zouden mogen

1 2 3 4 5

25. Ik vind het niet prettig als mensen mij niet met respect behandelen, maar ik kan er wel tegen.

1 2 3 4 5

26. Als mensen die ik graag mag niet van mij willen weten, dan komt dat doordat ik een slecht mens ben

1 2 3 4 5

27. Ik kan er absoluut niet tegen als ik fouten maak

1 2 3 4 5

28. Ik kan er niet tegen als mensen mij oneerlijk behandelen

1 2 3 4 5

29. Ik heb recht op een plezierig leven, zonder allerlei moeilijkheden

1 2 3 4 5

30. Ik vind iemand die mij oneerlijk behandelt slecht en waardeloos

1 2 3 4 5

31. Ik vind het een teleurstelling als mensen die ik graag mag, mij niet mogen, maar ik realiseer me dat dat op zich kan gebeuren

1 2 3 4 5

32. Als belangrijke mensen mij niet mogen, dan bewijst dat alleen maar wat voor waardeloos mens ik in feite ben

1 2 3 4 5

33. Het is van het grootste belang dat ik belangrijke taken tot een goed einde breng

1 2 3 4 5

34. Andere mensen moeten mij met respect behandelen

1 2 3 4 5

35. Ik vind het verschrikkelijk om ruzie te hebben

1 2 3 4 5

36. Ik kan er niet tegen als bepaalde mensen mij niet zouden mogen.

1 2 3 4 5

37. Ik vind het onprettig als mensen ruzie met mij zoeken, maar ik kan daar wel tegen

1 2 3 4 5

38. Ik kan mijzelf niet waarderen als ik fouten maak

1 2 3 4 5

39. Het is verschrikkelijk om in belangrijke zaken tekort te schieten

1 2 3 4 5

40. Het is een ramp als mensen die belangrijk voor mij zijn, mij niet behoorlijk behandelen.

1 2 3 4 5

41. Ik vind het heel erg om gespannen en zenuwachtig te zijn

1 2 3 4 5

42. Het is van het grootste belang dat belangrijke mensen me aardig vinden

1 2 3 4 5

43. Ik vind het wel belangrijk dat mensen me over het algemeen 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

44. Als ik ruzie heb met mensen dan bewijst dat dat ik een waardeloos persoon ben

1 2 3 4 5

45. Het is een ramp als ik belangrijke zaken niet tot een goed einde breng

1 2 3 4 5

46. Ik vind het onverdraaglijk als ik niet door mijn collega's gerespecteerd word

1 2 3 4 5

47. Ik kan niet tegen ruzie

1 2 3 4 5

48. Mijn medewerkers en collega's moeten mij waarderen

1 2 3 4 5

49. Ik wil graag gewaardeerd en gerespecteerd worden door mensen die ik belangrijk vind, maar realiseer me dat ze dat niet hoeven te doen omdat ik dat graag wil

1 2 3 4 5

50. Ik heb de neiging om mijzelf af te kraken als alles tegen zit

1 2 3 4 5

51. Ik moet perse succes hebben in de dingen die ik belangrijk vind

1 2 3 4 5

52. Ik vind het absoluut noodzakelijk dat mensen rekening met mijn houden

1 2 3 4 5

53. Ik mag me niet gespannen en nerveus voelen

1 2 3 4 5

54. Ik kan er absoluut niet tegen als iemand mijn gevoelens niet beantwoord

1 2 3 4 5

55. Als mensen mij zonder respect behandelen, dan bewijst dat alleen maar dat ze niet deugen

1 2 3 4 5

56. Ik heb vaak het gevoel dat ik belazerd word

1 2 3 4 5

57. In feite zijn alle mensen enorme egoïsten

1 2 3 4 5

58. Als het er op aan komt, is niemand te vertrouwen.

1 2 3 4 5

Hoe gebruik je de resultaten?

Je kunt dit zelfonderzoek op verschillende manieren gebruiken. De meest eenvoudige is simpelweg het invullen van alle vragen

Een 2^e manier is door je antwoorden op te tellen en vervolgens na te gaan hoe rationeel en irrationeel je manier van denken is.

Ik heb daarom alle vragen nog eens onder elkaar gezet, maar nu per subschaal gesorteerd. De uitleg van de subschalen volgt zo meteen.

Noteer nu eerst voor alle vragen het cijfer dat je hebt omcirkeld. Als je alle cijfers achter de vragen hebt ingevuld, kun je het totaal per subschaal berekenen door ze bij elkaar op te tellen.

Hier volgen de verschillende subschalen:

1. tot de subschaal *rationaliteit* behoren:

Vraag 1

Vraag 7

Vraag 13

Vraag 19

Vraag 25

Vraag 31

Vraag 37

Vraag 43

Vraag 49

Totaal:

2. Tot de subschaal *negatief zelfbeeld* behoren:

Vraag 2
Vraag 8
Vraag 14
Vraag 20
Vraag 26
Vraag 32
Vraag 38
Vraag 44
Vraag 50
Totaal:

3. Tot de subschaal *faalangst* behoren:

Vraag 3
Vraag 9
Vraag 15
Vraag 21
Vraag 27
Vraag 33
Vraag 39
Vraag 45
Vraag 51
Totaal

4. Tot de subschaal *behoefte aan goedkeuring* behoren:

Vraag 6

Vraag 12

Vraag 24

Vraag 36

Vraag 42

Vraag 48

Vraag 54

5. Tot de subschaal *frustratietolerantie* behoren:

Vraag 5

Vraag 11

Vraag 17

Vraag 23

Vraag 29

Vraag 35

Vraag 41

Vraag 47

Vraag 53

Totaal

6. Tot de subschaal *behoefte aan respect* behoren:

Vraag 4
Vraag 10
Vraag 16
Vraag 22
Vraag 28
Vraag 34
Vraag 40
Vraag 46
Vraag 52
Totaal

7. Tot de subschaal *negatief beeld van anderen* behoren:

Vraag 18
Vraag 30
Vraag 55
Vraag 56
Vraag 57
Vraag 58
Totaal

Hieronder noteer je de totaalscore van de subschalen

1 rationaliteit
2 negatief zelfbeeld
3 faalangst
4 behoefte aan goedkeuring
5 frustratietolerantie
6 behoefte aan respect
7 negatief beeld van anderen
Totaal subschalen 2 tot 7

De score op subschaal 1 geeft aan in welke maten je rationeel denkt.

De som van de totaalscores van de subschalen 2 t/m 7 geeft aan in welke mate jij irrationeel scoort.

Op de volgende pagina vind je de gemiddelde scores van mannen en vrouwen op deze subschalen

Schaal	gemiddelde score		laag	hoog
	man	vrouw		
1 Rationaliteit	37,6	35,7	9	45
2 negatief zelfbeeld	15	18,7	9	45
3 faalangst	20,9	24,9	9	45
4 Behoeftte aan goedkeuring	16	18,3	7	35
5 frustratietolerantie	21,2	26,1	9	45
6 behoefte aan respect	26	29,3	9	45
7 negatief beeld van anderen	11,5	10,7	6	30
Totaal subschalen 2- 7			47	245

Wanneer jij jouw scores vergelijkt met deze gemiddelden en met de laagste en de hoogst mogelijke scores hierboven, kun je nagaan of je aan de hoge of lage kant zit op de verschillende onderdelen.

Let er op dat een hoge score op subschaal 1 betekent dat je hoog scoort op rationaliteit.

Een hoge score op de subschalen 2-7 betekent dat je hoog scoort op irrationaliteit.

Het is erg onwaarschijnlijk dat je een minimum of een maximumscore haalt.

Een vaak is het ook helemaal niet nodig of gewenst dat je op alle onderdelen de hoogste of laagste score haalt. Het gaat hier alleen maar om een ruwe indicatie van je denken. Een score die op een bepaalde subtest heel hoog of heel laag uitvalt, wil dus niet zeggen dat je 'slecht' of 'abnormaal' denkt in een bepaalde opzicht.

Van de andere kant als je op een bepaald onderdeel erg 'irrationeel'scoort, dan zou dat een reden kunnen zijn om iets aan je manier van denken te veranderen.

Mocht je meer inzicht in jouw gedachten willen ontvangen, dan kun je de Onlinetraining “Onderzoek je denken” kunnen kopen, dit is een 5 weekse training om te werken aan gedachten en gedragsverandering.

Wil je er intensievere hulp bij, dan kun jij je uiteraard aanmelden voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek via info@doelgerichtleven.nl om te onderzoeken wat de mogelijkheden zijn.

