

## Zelfbeeld

1. Iedere keer dat ik erover denk iets nieuws te ondernemen, ervaar ik gespannenheid en angst? JA / NEE / TWIJFEL
2. Ik ben een uitslover (aardige vent/schatje) en heb geen eigen identiteit? JA / NEE / TWIJFEL
3. Ik ben een rebel. Ik heb pas het gevoel te leven wanneer ik in conflictsituaties verkeer? JA / NEE / TWIJFEL
4. Ergens diep in mijn verborgen ik heb ik het gevoel dat er iets niet in orde met me is? JA / NEE / TWIJFEL
5. Ik ben een hamster; ik kan dingen moeilijk afstaan of wegdoen? JA / NEE / TWIJFEL
6. Ik heb het gevoel als man/vrouw tekort te schieten? JA / NEE / TWIJFEL
7. Ik voel me onzeker ten aanzien van mijn seksuele identiteit? JA / NEE / TWIJFEL
8. Ik voel me schuldig wanneer ik voor mezelf opkom en geef liever toe aan anderen? JA / NEE / TWIJFEL
9. Ik heb moeite ergens aan te beginnen? JA / NEE / TWIJFEL
10. Ik heb moeite iets af te maken? JA / NEE / TWIJFEL
11. Ik heb zelden een zelfstandige gedachte? JA / NEE / TWIJFEL
12. Ik kat mezelf voortdurend af vanwege mijn ontoereikendheid? JA / NEE / TWIJFEL
13. Ik beschouw mijzelf als een vreselijke zondaar/zondares en ik ben bang om in een hel te komen? JA / NEE / TWIJFEL
14. Ik ben stat en perfectionistisch? JA / NEE / TWIJFEL
15. Ik heb het gevoel nooit goed genoeg te zijn; nooit iets voor elkaar te krijgen? JA / NEE / TWIJFEL
16. Ik heb het gevoel dat ik eigenlijk niet weet wat ik wil? JA / NEE / TWIJFEL
17. Ik voel me gedwongen om enorme prestaties te leveren? JA / NEE / TWIJFEL
18. Ik heb idee alleen mee te tellen in seksueel opzicht. Ik ben bang afgewezen en verlaten te zullen worden als ik geen goede minnaar/minnares ben? JA / NEE / TWIJFEL
19. Mijn leven is leeg; ik voel me heel vaak depressief? JA / NEE / TWIJFEL
20. Ik weet in feite niet wie ik ben. Het is me niet duidelijk welke waarden ik hanteer of wat ik van dingen vind? JA / NEE / TWIJFEL

## Behoeften

1. Ik sta niet meer in contact met mijn fysieke behoeften. Ik weet niet wanneer ik moe ben, honger heb, of seksueel geprikkeld ben? JA / NEE / TWIJFEL
2. Ik vind het niet prettig als een ander me aanraakt? JA / NEE / TWIJFEL
3. Ik heb dikwijls seks wanneer ik er eigenlijk geen zin in heb? JA / NEE / TWIJFEL
4. Ik heb stoornissen in mijn eetpatroon gehad of heb ze nog? JA / NEE / TWIJFEL
5. Ik ben verzot op orale seks? JA / NEE / TWIJFEL
6. Ik weet zelden wat ik nu eigenlijk voel? JA / NEE / TWIJFEL
7. Ik schaam me als ik boos word? JA / NEE / TWIJFEL
8. Ik word zelden boos, maar dan schreeuw ik ook de hele boel bij elkaar? JA / NEE / TWIJFEL
9. Ik ben bang andermans woede op te wekken en ik doe ongeveer alles om die sussen? JA / NEE / TWIJFEL
10. Ik schaam me als ik huil? JA / NEE / TWIJFEL
11. Ik schaam me als ik bang ben? JA / NEE / TWIJFEL
12. Ik geef vrijwel nooit uiting aan onaangename emoties? JA / NEE / TWIJFEL
13. Ik ga helemaal voor anale seks? JA / NEE / TWIJFEL
14. Ik ga helemaal voor sadomasochistische seks? JA / NEE / TWIJFEL
15. Ik schaam me voor mijn lichaamsfuncties? JA / NEE / TWIJFEL
16. Ik heb slaapstoornissen? JA / NEE / TWIJFEL
17. Ik besteed een onevenredige massa tijd aan het bekijken van pornografie? JA / NEE / TWIJFEL
18. Ik ben exhibitionistisch actief geweest op een wijze waar anderen aanstoot aan nemen? JA / NEE / TWIJFEL
19. Ik voel mij seksueel aangetrokken tot kinderen en ik ben bang die neiging nog eens uit te leven? JA / NEE / TWIJFEL
20. Ik geloof dat ik de meeste behoefte heb aan eten en/of seks? JA / NEE / TWIJFEL

## Sociaal

1. Eigenlijk wantrouw ik iedereen, mijzelf inbegrepen? JA / NEE / TWIJFEL
2. Ik ben met een verslaafde getrouwd, of getrouwd geweest? JA / NEE / TWIJFEL
3. Ik ben dwangmatig en bazig in mijn relaties? JA / NEE / TWIJFEL
4. Ik ben zelf verslaafd? JA / NEE / TWIJFEL
5. Ik voel me van andere mensen geïsoleerd, en ben bang voor hen, vooral gezagsfiguren? JA / NEE / TWIJFEL
6. Ik vind het vreselijk om alleen te zijn en ik ben bijna tot alles in staat om dat te vermijden? JA / NEE / TWIJFEL
7. Ik bemerk dat ik braaf doe wat anderen naar mijn idee van me verwachten? JA / NEE / TWIJFEL
8. Ik vermijd conflicten koste wat het kost? JA / NEE / TWIJFEL
9. Ik zeg zelden nee op het voorstel van iemand anders en heb het gevoel dat dat bijna een bevel is waaraan ik moet gehoorzamen? JA / NEE / TWIJFEL
10. Ik heb een buiten proporties ontwikkeld verantwoordelijkheidsbesef. Ik kan mij gemakkelijker zorgen maken om iemand anders dan om mijzelf? JA / NEE / TWIJFEL
11. Dikwijls zeg ik niet rechtstreeks nee, maar weiger daarna via allerlei manipulaties en op indirecte en passieve wijze om te doen wat anderen van mij vragen? JA / NEE / TWIJFEL
12. Ik weet niet hoe ik conflicten met anderen op moet lossen. Of ik overdonder mijn tegenstander, of ik distantieer me volledig van hem/haar? JA / NEE / TWIJFEL
13. Ik vraag zelden om nadere toelichting op uitspraken die ik niet begrijp? JA / NEE / TWIJFEL
14. Ik raad dikwijls maar zo'n beetje wat een of andere uitspraak van iemand anders betekent en reageer er dienovereenkomstig op? JA / NEE / TWIJFEL
15. Ik heb me nooit erg vertrouwelijk gevoeld met mijn ouders, of met een van mijn ouders? JA / NEE / TWIJFEL
16. Ik verwar liefde met medelijden en neig ertoe van mensen te gaan houden voor wie ik medelijden kan voelen? JA / NEE / TWIJFEL
17. Ik bespot anderen als ik of zij iets fout doen? JA / NEE / TWIJFEL
18. Ik ga gemakkelijk door de knieën en pas me aan aan de groep? JA / NEE / TWIJFEL
19. Ik heb een vreselijke neiging tot wedijveren en kan slecht tegen mijn verlies? JA / NEE / TWIJFEL
20. Mijn grootste angst is in de steek gelaten te worden en ik ben tot alles bereid om een relatie in stand te houden? JA / NEE / TWIJFEL

Geef jezelf een score, waarbij JA voor een punt staat, TWIJFEL voor een half punt en NEE voor geen punt. Als je tien of meer punten hebt gescoord, dan lijkt het me raadzaam om aan jezelf te gaan werken. Neem dan alsjeblieft contact met mij op!