

Het Anti-klaagboek © Zelftest: hoeveel klaag je zelf? (1)

[Vraag 1] Hoeveel tijd heb je de afgelopen weken besteed aan positieve zaken?

- [a] Geen
- [b] Veel te weinig
- [c] Onvoldoende
- [d] Genoeg
- [e] Ruimschoots

[Vraag 2] Hoeveel problemen ben je de afgelopen weken tegengekomen die buiten je invloedssfeer liggen?

- [a] Te veel
- [b] Heel veel
- [c] Best veel
- [d] Heel weinig
- [e] Geen

[Vraag 3] Hoeveel negatieve zaken heb je de afgelopen weken concreet omgezet in iets positiefs?

- [a] Geen
- [b] Veel te weinig
- [c] Onvoldoende
- [d] Genoeg
- [e] Ruimschoots (of: ik ben geen negatieve zaken tegengekomen)

[Vraag 4] Hoeveel mensen heb je de afgelopen weken aan het lachen gemaakt?

- [a] Geen
- [b] Veel te weinig
- [c] Een paar
- [d] Een hoop
- [e] Meer dan genoeg

[Vraag 5] In welke mate heb je de afgelopen weken bijgedragen aan het belang van de groep respectievelijk het grotere geheel?

- [a] Niet
- [b] Veel te weinig
- [c] Onvoldoende
- [d] Genoeg
- [e] Ruimschoots

[Vraag 6] Wanneer heb je voor het laatst iemand uit de put gehaald?

- [a] Kan ik me niet herinneren
- [b] Langer dan tien jaar geleden
- [c] Niet in de afgelopen jaren
- [d] Een paar maanden geleden nog
- [e] Heel kort geleden nog

[Vraag 7] Welke van je gestelde persoonlijke doelen heb je inmiddels bereikt of ga je binnenkort bereiken?

- [a] Ik heb mezelf helemaal geen persoonlijke doelen gesteld
- [b] Geen enkele zoals het nu gaat
- [c] Veel te weinig
- [d] Toch wel een belangrijk deel
- [e] Bijna allemaal

[Vraag 8] Hoeveel van je eerder gestelde en nu helaas onhaalbaar gebleken persoonlijke doelen heb je in berusting kunnen loslaten?

- [a] Ik heb mezelf helemaal geen persoonlijke doelen gesteld
- [b] Geen enkele zoals het nu gaat
- [c] Veel te weinig
- [d] Toch wel een belangrijk deel
- [e] Bijna allemaal

[Vraag 9] Wanneer heb je je voor het laatst langer dan een halfuur actief ingespannen?

- [a] Ik doe niet aan actieve inspanning
- [b] Niet in de afgelopen jaren
- [c] Dat is alweer maanden geleden
- [d] Vorige week nog
- [e] Doe ik elke week een paar keer

[Vraag 10] Hoeveel tijd heb je de afgelopen week besteed aan oprecht geïnteresseerd luisteren?

- [a] Geen
- [b] Veel te weinig
- [c] Onvoldoende
- [d] Meer dan voldoende
- [e] Ik luister altijd oprecht geïnteresseerd

[Vraag 11] Hoeveel mensen heb je de afgelopen weken een welgemeend compliment gegeven?

- [a] Niet dat ik me kan herinneren
- [b] Maar heel weinig
- [c] Misschien één of twee
- [d] Toch wel enkelen
- [e] Ik geef elke week wel iemand een compliment

[Vraag 12] Hoeveel mensen heb je de afgelopen maanden geholpen met het oplossen van een probleem (in de persoonlijke sfeer of met een verhuizing, verbouwing, reparatie enzovoort)?

- [a] Daar heb ik geen tijd voor
- [b] Ik kan het me niet herinneren (misschien één?)
- [c] Niet meer dan twee
- [d] Toch wel drie of vier
- [e] Meer dan vier

[Vraag 13] In welke mate heb je de afgelopen weken geërgerd aan andere weggebruikers?

- [a] Ik erger me elke dag suf aan andere weggebruikers
- [b] Ik erger me bijna altijd op een of andere manier in het verkeer
- [c] Toch wel ongeveer de helft van de tijd
- [d] Slechts incidenteel
- [e] Ik erger me zelden of nooit aan andere weggebruikers

[Vraag 14] Hoe vaak heb je de afgelopen weken de auto laten staan om de files te vermijden en heb je met het openbaar vervoer gereisd?

- [a] Openbaar vervoer? Wat is dat?
- [b] Het komt zelden of nooit voor dat ik met het openbaar vervoer reis
- [c] Een enkele keer
- [d] Regelmatig
- [e] Ik reis standaard met het openbaar vervoer en gebruik zelden de auto (of: ik ga met de fiets / te voet)

[Vraag 15] Hoeveel persoonlijke tijd heb je de afgelopen weken helemaal alleen voor jezelf over gehad?

- [a] Ik heb zelden of nooit tijd over voor mezelf
- [b] Een heel klein beetje maar
- [c] Veel minder dan ik zou willen
- [d] Niet zo veel als ik zou willen maar het lukt me steeds beter
- [e] Ik zorg er in elk geval voor dat ik regelmatig tijd voor mezelf overhoud