

RO-woordparenlijst

A		B	
Impulsief	<input type="checkbox"/>	Weloverwogen	<input type="checkbox"/>
Onhandig	<input type="checkbox"/>	Handig	<input type="checkbox"/>
Naïef	<input type="checkbox"/>	Wereldwijs	<input type="checkbox"/>
Kwetsbaar	<input type="checkbox"/>	Afstandelijk	<input type="checkbox"/>
Risicovol	<input type="checkbox"/>	Voorzichtig	<input type="checkbox"/>
Praterig	<input type="checkbox"/>	Stilletjes	<input type="checkbox"/>
Ongehoorzaam	<input type="checkbox"/>	Gehoorzaam	<input type="checkbox"/>
Fantasievol	<input type="checkbox"/>	Realistisch	<input type="checkbox"/>
Wispelturig	<input type="checkbox"/>	Standvastig	<input type="checkbox"/>
Handelt zonder na te denken	<input type="checkbox"/>	Denkt na voor het handelen	<input type="checkbox"/>
Levendig	<input type="checkbox"/>	Ingetogen	<input type="checkbox"/>
Veranderlijke stemming	<input type="checkbox"/>	Onverstoorbaar	<input type="checkbox"/>
Lukraak	<input type="checkbox"/>	Ordelijk	<input type="checkbox"/>
Spilziek	<input type="checkbox"/>	Zuinig	<input type="checkbox"/>
Innemend	<input type="checkbox"/>	Gereserveerd	<input type="checkbox"/>
Beïnvloedbaar	<input type="checkbox"/>	Niet snel onder de indruk	<input type="checkbox"/>
Grillig	<input type="checkbox"/>	Voorspelbaar	<input type="checkbox"/>
Klagerig	<input type="checkbox"/>	Gelaten	<input type="checkbox"/>
Reactief	<input type="checkbox"/>	Niet-reactief	<input type="checkbox"/>
Zorgeloos	<input type="checkbox"/>	Pietluttig	<input type="checkbox"/>
Speels	<input type="checkbox"/>	Ernstig	<input type="checkbox"/>
In een roes	<input type="checkbox"/>	Helder denkend	<input type="checkbox"/>
Genotzuchtig	<input type="checkbox"/>	Beheerst	<input type="checkbox"/>
Ontspannen	<input type="checkbox"/>	Hardwerkend	<input type="checkbox"/>
Onconventioneel	<input type="checkbox"/>	Conventioneel	<input type="checkbox"/>
Theatraal	<input type="checkbox"/>	Bescheiden	<input type="checkbox"/>
Brutaal	<input type="checkbox"/>	Tactvol	<input type="checkbox"/>
Opvallend	<input type="checkbox"/>	Terughoudend	<input type="checkbox"/>
Besluiteloos	<input type="checkbox"/>	Vastbesloten	<input type="checkbox"/>
Onrealistisch	<input type="checkbox"/>	Verstandig	<input type="checkbox"/>
Lichtgelovig	<input type="checkbox"/>	Scherpzinnig	<input type="checkbox"/>
Onvoorspelbaar	<input type="checkbox"/>	Betrouwbaar	<input type="checkbox"/>
Afhankelijk	<input type="checkbox"/>	Onafhankelijk	<input type="checkbox"/>
Onfatsoenlijk	<input type="checkbox"/>	Fatsoenlijk	<input type="checkbox"/>
Chaotisch	<input type="checkbox"/>	Georganiseerd	<input type="checkbox"/>
Ontvankelijk	<input type="checkbox"/>	Onontvankelijk	<input type="checkbox"/>
Onevenwichtig	<input type="checkbox"/>	Vastberaden	<input type="checkbox"/>
Wispelturig	<input type="checkbox"/>	Gesloten	<input type="checkbox"/>
Lichtgeraakt	<input type="checkbox"/>	Stoïcijns	<input type="checkbox"/>
Laks	<input type="checkbox"/>	Precies	<input type="checkbox"/>
Onsystematisch	<input type="checkbox"/>	Gestructureerd	<input type="checkbox"/>
Onbezonnen	<input type="checkbox"/>	Bezonnen	<input type="checkbox"/>
Onoplettend	<input type="checkbox"/>	Aandachtig	<input type="checkbox"/>
Kortstondig	<input type="checkbox"/>	Duurzaam	<input type="checkbox"/>
Geestdriftig	<input type="checkbox"/>	Zwaarmoedig	<input type="checkbox"/>
Gepassioneerd	<input type="checkbox"/>	Onverschillig	<input type="checkbox"/>
Onmiddellijke bevrediging	<input type="checkbox"/>	Uitgestelde bevrediging	<input type="checkbox"/>
Totaalscore A		Totaalscore B	

Gewoontes op het gebied van sociale signalering

De gewoonte op het gebied van sociale signalering die ik onderzoek: _____

Wanneer en waar het gebeurde	Bij wie	Hoe het het gedrag van anderen beïnvloedde	Andere observaties

Waardevolle doelen

1 Welke dingen vind jij het belangrijkste wanneer het gaat om familie, vriend(inn)en en werk?

2 Welke eigenschappen bewonder je in anderen?

3 Welke idealen zou je belangrijk vinden om aan een kind te leren?

4 Van welke eigenschappen hoop je dat anderen die aan je toeschrijven, bijvoorbeeld op je begrafenis?

Hier volgen enkele voorbeelden van waarden en doelen. Vink aan welke jij belangrijk vindt, en voeg er zelf nog meer aan toe.

Voorbeeld van waarde	Voorbeeld van doel	Mijn doelen
Eerlijkheid, integriteit	<input type="checkbox"/> Zonder in te storten toegeven dat ik het mis had of iemand kwaad heb gedaan <input type="checkbox"/> Strijden tegen onrechtvaardigheid, in alle bescheidenheid	
Vriendelijkheid	<input type="checkbox"/> Dingen opofferen voor een ander, zonder daar altijd iets voor terug te verwachten <input type="checkbox"/> Beseffen dat het arrogant is om te verwachten dat de wereld of anderen zich voegen naar mijn persoonlijke opvattingen <input type="checkbox"/> Zonder wrok andermans successen vieren	

Voorbeeld van waarde	Voorbeeld van doel	Mijn doelen
Flexibel reageren	<input type="checkbox"/> Om hulp vragen wanneer ik die nodig heb <input type="checkbox"/> Mijn gevoelens openlijk tonen wanneer de situatie daarom vraagt <input type="checkbox"/> Plannen opgeven wanneer ze niet werken	
Familie, vriend(inn)en	<input type="checkbox"/> Misverstanden oplossen in plaats van weg te lopen of wrok te koesteren <input type="checkbox"/> Aangeven wat ze goed hebben gedaan wanneer ik mijn kinderen corrigeer <input type="checkbox"/> Beginnen met daten <input type="checkbox"/> Me verontschuldigen wanneer ik niet aardig was en eventuele schade herstellen	
Openheid, leren	<input type="checkbox"/> Zonder te oordelen luisteren naar meningen van anderen die er andere waarden of een andere moraal op na houden dan ik <input type="checkbox"/> Openstaan voor feedback, ook als die pijn doet <input type="checkbox"/> Een risico nemen ook al weet ik niet wat het gevolg is	
Andere mogelijke waarden?	Andere mogelijke doelen?	

Oké, goed gedaan! Kijk nu naar je lijst met waardevolle doelen. *In hoeverre gaan die over zelfverbetering, zelfstandigheid, productiviteit en vooruitplannen – versus relaties, intimiteit, vriendschap, openheid of flexibel reageren? Wat zegt je antwoord over jouzelf of over wat je nog moet leren?*

Checklist neurale substraten

Zet een vinkje bij de uitspraak die het *best* beschrijft welke lichamelijke sensaties en sociale-signaleringsstijl je in een gegeven situatie hebt. Het is trouwens prima om meer dan één vakje aan te kruisen, omdat de verschillende neurale substraten soms tegelijk worden geactiveerd – we kunnen bijvoorbeeld op een eerste afspraakje zowel bang als opgewonden zijn – maar gewoonlijk overheerst één systeem.

- Mijn lichaam voelde zich ontspannen en kalm.** Kon je gemakkelijk oogcontact maken of je emoties uiten zonder in verlegenheid te raken? Glimlachte of lachte je zonder je onoprecht te voelen? Was de toon van je stem ontspannen of muzikaal? Wilde je contact maken met de persoon bij wie je was of die aanraken, bijvoorbeeld diens arm? *Wanneer je dit vakje aanvinkt, staat waarschijnlijk je sociale-veiligheidssysteem aan.*
- Mijn lichaam voelde zich alert en gefocust.** Stond je plotseling stil en staarde je ingespannen? Of luisterde je behoedzaam? *Wanneer je dit vakje aanvinkt, staat waarschijnlijk je nieuwheidssysteem aan.*
- Mijn lichaam voelde zich wakker en krachtig.** Was je expressiever, prateriger of meer geneigd om grote gebaren te maken dan je normaal gesproken bent? Praatte je harder of sneller dan gewoonlijk? Praatte je door anderen heen, of vond je het moeilijker om je mond te houden en anderen iets te laten zeggen? Kostte het moeite om naar anderen te luisteren? *Wanneer je dit vakje aanvinkt, staat waarschijnlijk je exciterende beloningssysteem aan.*
- Mijn lichaam voelde zich gespannen, geagiteerd of verhit.** Vond je het moeilijk om te glimlachen zonder je onoprecht te voelen? Was je gezichtsuitdrukking vlak of ijzig? Wendde je je ogen af of staarde je gespannen? Klonk je stem monotoon of schel? Waren je gebaren verkrampd en beperkt? *Wanneer je dit vakje aanvinkt, staat waarschijnlijk je dreigingssysteem aan.*
- Mijn lichaam voelde zich verdoofd en los van de werkelijkheid.** Waren je gezicht en lichaam uitdrukingsloos? Waren je bewegingen traag? Voelde je je verstart of reageerde je niet? Was het lastig om te praten of aandacht te hebben voor je omgeving? Praatte je langzamer dan normaal? Staarde je met een lege blik? Had je het gevoel dat je flauw zou vallen? *Wanneer je dit vakje aanvinkt, staat waarschijnlijk je overweldigende of uitschakelingssysteem aan.*

Werkblad 5.1 Het activeren en laten zien van sociale veiligheid

Sociale-signaleringsvaardigheid	Dagen geoefend	Invloed op relaties
Het optrekken van de wenkbrauwen	<input type="checkbox"/> maandag <input type="checkbox"/> dinsdag <input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> donderdag <input type="checkbox"/> vrijdag <input type="checkbox"/> zaterdag <input type="checkbox"/> zondag	
Coöperatieve glimlach met gesloten mond	<input type="checkbox"/> maandag <input type="checkbox"/> dinsdag <input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> donderdag <input type="checkbox"/> vrijdag <input type="checkbox"/> zaterdag <input type="checkbox"/> zondag	
Grote Drie + 1	<input type="checkbox"/> maandag <input type="checkbox"/> dinsdag <input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> donderdag <input type="checkbox"/> vrijdag <input type="checkbox"/> zaterdag <input type="checkbox"/> zondag	
Andere toon van de stem	<input type="checkbox"/> maandag <input type="checkbox"/> dinsdag <input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> donderdag <input type="checkbox"/> vrijdag <input type="checkbox"/> zaterdag <input type="checkbox"/> zondag	
Non-dominantie- en verzoeningsgebaren	<input type="checkbox"/> maandag <input type="checkbox"/> dinsdag <input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> donderdag <input type="checkbox"/> vrijdag <input type="checkbox"/> zaterdag <input type="checkbox"/> zondag	
Speelse en dwaze signalen ('O jee!', 'Oeps!', verzoenende grijns)	<input type="checkbox"/> maandag <input type="checkbox"/> dinsdag <input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> donderdag <input type="checkbox"/> vrijdag <input type="checkbox"/> zaterdag <input type="checkbox"/> zondag	
Beweging, snelheid en ritme	<input type="checkbox"/> maandag <input type="checkbox"/> dinsdag <input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> donderdag <input type="checkbox"/> vrijdag <input type="checkbox"/> zaterdag <input type="checkbox"/> zondag	

Sociale-signaleringsvaardigheid	Dagen geoefend	Invloed op relaties
Signalen afgegeven op grond van mijn waardevolle doelen	<input type="checkbox"/> maandag <input type="checkbox"/> dinsdag <input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> donderdag <input type="checkbox"/> vrijdag <input type="checkbox"/> zaterdag <input type="checkbox"/> zondag	
Andere geoefende sociale-signaleringsvaardigheden	<input type="checkbox"/> maandag <input type="checkbox"/> dinsdag <input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> donderdag <input type="checkbox"/> vrijdag <input type="checkbox"/> zaterdag <input type="checkbox"/> zondag	

Wat radicale openheid is en wat niet

Wat radicale openheid is	Wat radicale openheid niet is
<ul style="list-style-type: none">• Openstaan voor nieuwe informatie of kritische feedback teneinde daarvan te leren.• Leren om zelfonderzoek te doen: loskomen van waar we in vastzaten.• Lonend: het gaat vaak om het uitproberen van nieuwe manieren om ons te gedragen die ons kunnen helpen om effectiever met dingen om te gaan.• Moedig: het maakt ons attent op levensgebieden waar misschien verandering nodig is.• Kan relaties versterken: het is een voorbeeld van bescheidenheid en bereidheid om te leren van wat de wereld te bieden heeft.• Een proces van doelgericht zelfonderzoek en de bereidheid om onze eigen feilbaarheid te erkennen, met de intentie om (zo nodig) te veranderen. Dit kan zowel pijnlijk als bevrijdend zijn.• Een manier om kritisch te kijken naar onze beelden van de werkelijkheid op grond van de gedachte dat we allemaal perceptuele en regulatieve vooroordelen hebben, en dus <i>de dingen niet zien zoals ze zijn, maar zoals wij zijn</i>.• Openstaan voor het leren van nieuwe dingen, met de bereidheid om te overwegen dat er vele wegen naar Rome leiden.• Verantwoordelijkheid nemen voor onze persoonlijke reacties en emoties, zonder onze zelfbeheersing te verliezen of automatisch anderen of de wereld de schuld te geven.• Bedoeld om ons te helpen ons aan te passen aan een altijd veranderende omgeving in plaats van vast te zitten en rigide te reageren op situaties op manieren waar we in feite niks aan hebben.	<ul style="list-style-type: none">• Goedkeuring, naïef geloven, gedachteloos toegeven.• Ervan uitgaan dat we het antwoord al weten.• Iets wat je alleen verstandelijk kunt begrijpen (het vereist directe en herhaalde oefening).• Het verleden afwijzen.• Verwachten dat het goed gaat.• Altijd veranderen.• Rigide zijn over openstaan.

Zelfonderzoek doen

Het goede nieuws is dat je zowel tijdens (in het heetst van de 'strijd') als na een uitdagende gebeurtenis aan zelfonderzoek kunt doen. Om op het moment zelf zelfonderzoek te doen, volg je deze stappen.

- 1 Uitgangspunt is een uitdagende of emotioneel geladen sociale situatie, zoals:
 - a wanneer je je niet begrepen, machteloos gemaakt, geërgerd, gespannen, koppig, weerspanning of superieur voelt;
 - b wanneer je sociale signalering plotseling verandert, bijvoorbeeld als je merkt dat je minder praterig wordt, plotseling je blik afwendt of stopt met glimlachen.
- 2 In plaats van te kijken hoe je jouw standpunt kunt onderbouwen *bedenk je dat je mogelijk op je grens bent gestuit*.
 - a Je vraagt jezelf af: *Kan ik hier iets van leren?*
- 3 Vervolgens keer je snel weer terug naar de interactie om daar volledig aan deel te nemen.
 - a Om zo goed mogelijk met een open geest te luisteren herhaal je steeds wanneer je merkt dat je minder ontvankelijk bent de vraag: *Kan ik hier iets van leren?*
 - b Let op wat er in je lichaam gebeurt als je deze vraag stelt. Vertraagt je ademhaling en ontspant je lichaam zich? Veranderen je gezichtsuitdrukkingen of je lichaamshouding?
- 4 Wantrouw snelle antwoorden.
 - a Snelle antwoorden wijzen vaak op het verlangen om controle te houden, iets te vermijden of jezelf te verdedigen (en doen zich voor als inzichten).
 - b Snelle antwoorden blokkeren ook verder zelfonderzoek, omdat het 'antwoord' het dilemma wegneemt door het niet-vertrouwde weer vertrouwd te maken.
- 5 Onderzoek na de interactie je ervaring.
 - a Vraag: *Wat was mijn grens? Of: Welke vraag moet ik mezelf stellen om beter te begrijpen waarmee ik niet vertrouwd ben?*
 - b Gebruik deze vraag, dit beeld of dit woord om verder zelfonderzoek te bevorderen.

Snelle zelfcheck of je star of fatalistisch bent

Denk aan een recent moment waarop je feedback kreeg die je niet prettig vond, die je niet wilde horen of waar je het niet mee eens was. Dat kan feedback zijn van een docent, coach, baas of collega over je prestaties (bijv. dat je vakantie moet nemen) of feedback van een partner of vriend(in) over de relatie (bijv. hoe je je emoties uit). Idealiter is dat feedback die je in de afgelopen week hebt gekregen. Om je zelfcheck een score te geven tel je gewoon het aantal vakjes dat je in elke kolom hebt aangevinkt. De kolom met de meeste vinkjes is de gemoedstoestand waarin je op dat moment verkeerde. Als je in beide kolommen geen enkel vakje aanvinkt, wijst dat erop dat je met een open geest op de feedback gereageerd hebt. *En laat voor de lol je score ook aan een vriend(in) zien!*

- Gefrustreerd:** geërgerd, koppig, eigenwijs, weerspannig, twistziek, gespannen, nerveus, boos, gevoelloos, verlamd of leeg.
- Arrogant:** vinden dat anderen jouw standpunt niet in twijfel mogen trekken; je beledigd, verontwaardigd, zelfingenomen of groots voelen; ervan overtuigd zijn dat je gelijk hebt; of er zeker van zijn dat de ander het mis heeft.
- Defensief:** jezelf snel verklaren of verdedigen, snel praten, iemand onderbreken of door diegene heen praten, feedback verwerpen, tegenspreken of negeren.

- Niet gewaardeerd:** je niet gewaardeerd of begrepen voelen, medelijden met jezelf hebben, je een slachtoffer voelen, vinden dat je recht hebt op een speciale behandeling, je hulpeloos of nietontvankelijk voelen of jezelf afsluiten.
- Pessimistisch:** pessimistisch zijn over de mogelijkheid van verandering, denken dat verandering onmogelijk is ('Waarom zou je moeite doen?'), vinden dat anderen eerst moeten veranderen of hopen dat problemen als bij toverslag zullen verdwijnen.
- Doen alsof:** doen alsof je erin meegaat of dat alles oké is ('Ik vind je feedback prima') terwijl je stiekem wrok koestert of gefrustreerd bent; valse beloften doen of net doen alsof je het ermee eens bent om te krijgen wat je wilt of ongewenste feedback te stoppen.
- Mokken:** niet-ontvankelijk zijn, stilvallen, van streek raken, treuzelen of opgeven om iemand te straffen omdat die het niet met je eens is, je niet geeft wat je wilt of suggereert dat je moet veranderen.

Star

Fatalistisch

Werkblad 7.1 **Nauwkeurig vaststellen wat de feedback inhoudt**

De feedback (wat ik denk dat ik gehoord heb)	Mijn vaststelling (wat ik heb samengevat of herhaald tegenover de ander)	Diens antwoord of verbetering (wat die zei over mijn samenvatting)

Beslissen of je feedback accepteert of afwijst

Gebruik nadat je nauwkeurig hebt vastgesteld waar de feedback die je gekregen hebt over gaat de volgende twaalf vragen om je te helpen bepalen of je die moet *accepteren* of *afwijzen*.

Vraag	JA	NEE
<p>1 Heeft de persoon meer kennis en ervaring op dit gebied dan ik? Dit verwijst naar de vraag of de persoon die de feedback geeft meer deskundigheid of directe ervaring heeft op het gebied waar de feedback over gaat. Als de feedback bijvoorbeeld ging over het bouwen van je eigen computer, weet de persoon die je feedback geeft dan meer dan jij over het bouwen van computers?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>2 Gaat het accepteren van de feedback helpen bij het in stand houden van mijn relatie met de persoon die me feedback geeft? In het algemeen helpt het accepteren van feedback van iemand met wie we al een relatie hebben die relatie in stand te houden of te verbeteren, en dan zou het antwoord duidelijk JA luiden. Soms hebben we echter geen (enkele) relatie met de persoon die ons feedback geeft (bijv. een taxichauffeur die insinueert dat we hem te weinig fooi hebben gegeven) of soms is het gewoon niet relevant voor het verbeteren of in stand houden van de bestaande relatie of je feedback accepteert of afwijst (bijv. de persoon die de feedback geeft kan het niet schelen of die wordt geaccepteerd of afgewezen).</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>3 Gaat het accepteren van het advies mij helpen om andere belangrijke relaties in stand te houden of te verbeteren? Vraag 3 heeft betrekking op de impact die het accepteren of afwijzen van de feedback zou kunnen hebben op andere relaties dan die met degene die de feedback geeft. Deze vraag is bedoeld om onderscheid te maken tussen feedback die misschien relatief weinig sociale consequenties heeft en feedback die misschien meer sociale consequenties heeft. Misschien vertelt bijvoorbeeld je partner dat die zou willen dat je niet altijd van onderwerp verandert als er emoties bij komen kijken. Als je vermijding van emotionele onderwerpen zich heeft uitgebreid naar andere relaties is het antwoord JA.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>4 Neem ik de feedback niet serieus om de persoon doelbewust te ergeren of straffen? Feedback bewust niet serieus nemen om de persoon die die geeft te straffen of boos te maken is niet alleen een duidelijk teken dat je je afsluit voor het horen van de feedback, maar suggereert ook dat je daarin iets belangrijks te leren hebt.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>5 Ben ik zo nodig in staat om de voorgestelde veranderingen door te voeren? Deze vraag is normaal gesproken gemakkelijk te beantwoorden. Het heeft gewoon te maken met de vraag of de ontvanger van de feedback al dan niet daadwerkelijk in staat is om tot de gesuggereerde veranderingen te komen. Als jou bijvoorbeeld wordt verteld dat je auto oud en lelijk is, en je hebt nauwkeurig vastgesteld en bevestigd gekregen dat de feedback betekent 'Koop alsjeblieft een nieuwe auto', geef je alleen het antwoord JA als je genoeg geld hebt om ook echt een nieuwe auto te kopen. (Anders moet het antwoord NEE zijn.)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>6 Gaat het accepteren van de feedback mij helpen om ernstige problemen te voorkomen (bijv. financiële achteruitgang, moeilijkheden met mijn baan, problemen met de politie)? Dit is belangrijk omdat de feedback die we krijgen soms kan gaan over potentieel ernstige gevolgen die voornamelijk niet-relationeel van aard zijn.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>7 Deed de persoon die de feedback gaf dat op een kalme en ontspannen manier? Deze vraag moet je alleen met NEE beantwoorden wanneer het gedrag van de persoon die de feedback geeft duidelijk emotioneel van aard is (d.w.z. dat een objectieve waarnemer het ermee eens zou zijn dat de feedback door emoties bepaald was).</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>8 Heeft de feedback betrekking op de feitelijke situatie waarin ik mij bevind, en niet op het verleden of de toekomst? Feedback die niet gaat over de feitelijke situatie waarin je je bevindt is meestal minder relevant of nuttig. Zo is feedback over een toespraak die je tien jaar geleden hebt gehouden waarschijnlijk minder relevant dan feedback over een speech die je vorige week afstak.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag	JA	NEE
9 Heb ik een langdurige, warme relatie met deze persoon? Feedback die we krijgen van mensen met wie we samenleven of met wie we over de jaren vaak contact hebben, zoals familieleden of vriend(inn)en van vroeger, zal eerder onze sterke en zwakke kanten juist weergeven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Is de feedback die ik krijg iets wat ik al eerder van anderen te horen heb gekregen? Feedback uit meerdere onafhankelijke bronnen is waarschijnlijk juist of belangrijker om over na te denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Ben ik gespannen of gefrustreerd door deze feedback? Als we gespannen of gefrustreerd raken door feedback wijst dat erop dat we ons bedreigd voelen en in de verdediging schieten, waardoor we minder openstaan voor feedback en ons sterker zullen verzetten tegen verandering. Het kan ook een teken zijn dat het de moeite waard is om naar de feedback te luisteren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Zeg ik tegen mezelf dat ik weet dat ik gelijk heb, wat de ander ook zegt of hoe het ook lijkt? Aangezien niemand alles weet, is het rigide vasthouden aan je eigen standpunt of overtuiging (althans voor de meeste kwesties) een teken van bekrompen denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Scoren: Tel gewoon het aantal JA-antwoorden op, en gebruik dan de volgende handige richtlijnen om te bepalen hoe je moet reageren.

- 11 tot 12 JA-antwoorden: Accepteer de feedback of het verzoek als redelijk, juist of effectief, hoe dan ook.
- 9 tot 10 JA-antwoorden: Accepteer de feedback of het verzoek als waarschijnlijk redelijk, juist of effectief.
- 7 tot 8 JA-antwoorden: Accepteer de feedback of het verzoek als mogelijk redelijk, juist of effectief, maar blijf het nut ervan beoordelen.
- 5 tot 6 JA-antwoorden: Accepteer de feedback of het verzoek, maar onder sterk voorbehoud.
- 3 tot 4 JA-antwoorden: Wijs de feedback of het verzoek beleefd af, maar blijf openstaan voor een andere uitleg.
- 1 tot 2 JA-antwoorden: Wijs de feedback of het verzoek resoluut af.

Als je besluit om de feedback of het verzoek af te wijzen, moet je bedenken of je deze beslissing moet laten weten aan de persoon die de feedback geeft. Als het belangrijke feedback is in een belangrijke relatie, dan is het waarschijnlijk goed om je besluit met de ander te bespreken. Als het minder belangrijke feedback is of feedback van iemand met wie je een afstandelijker relatie hebt, kun je ook besluiten om gewoon verder te gaan.

Beoordelen van plagerijen

Gelukkig zijn er nog verscheidene andere gedragsmatige aanwijzingen aan de hand waarvan je kunt bepalen of plagerij een vriendschappelijke por is of niet. Deze kun je terugbrengen tot één principe: *Het hangt er helemaal van af hoe de plagerij wordt overgebracht*. Een plagerij kan bijvoorbeeld plotseling meer als een kleinering aanvoelen wanneer een glimlach of andere verzoeningssignalen er te laat bij komen. De volgende vragen geven een overzicht van deze aanwijzingen; je kunt ze gebruiken om te beoordelen hoe je het moet opvatten wanneer je geplaagd wordt.

- *In hoeverre gaf de zender na de plagerij vriendelijkheid, respect, ontvankelijkheid en oprechtheid te kennen door middel van knikjes, glimlachjes en open en oprechte sociale signalen?*
- *Verontschuldigde de zender zich of probeerde die de zaak te herstellen, zich te verzoenen of non-dominantie te kennen te geven toen de ontvanger de plagerij niet leuk vond (bijv. niet lachte of grinnikte)?*
- *Ging de zender door met plagen ongeacht hoe de ontvanger reageerde?*
- *Hield de zender op met plagen toen daarom gevraagd werd?*

Natuurlijk kun je het naast de genoemde indicatoren ook rechtstreeks aan de plager vragen wanneer je niet zeker weet wat diens bedoelingen zijn: 'Ben je me aan het plagen?' en beoordelen hoe die reageert. Houd er rekening mee dat rechtstreeks vragen het best werkt wanneer je relatie met de andere persoon in het verleden over het algemeen vriendschappelijk of hecht was. Gebruik de volgende vragen om te beoordelen hoe de ander reageerde op jouw vraag.

- *Was de zender bereid 'de plagerij te bekennen' toen daar rechtstreeks naar werd gevraagd?*
- *Was de zender open over diens bedoelingen (bijv. dat die bedoelde dat de plagerij luchtig moest worden opgevat)?*

En als je dit allemaal hebt geprobeerd en nog steeds onzeker bent, is er nog een basisregel voor hoe je moet reageren. (Trouwens, we weten wel dat we niet geacht worden regels te geven aan mensen die door regels beheerst en OC zijn, dus vertel het aan niemand.) *In het algemeen geef je de zender als die een vriend(in) is het voordeel van de twijfel door ervan uit te gaan dat de plagerij vriendschappelijk bedoeld was*. Dit kan soms voelen als zelfopoffering, omdat het vaak vereist dat je sterke overtuigingen of meningen over wat er aan de hand is loslaat. Het kan helpen om jezelf eraan te herinneren dat je soms offers moet brengen voor een goede vriendschap, ten behoeve van de relatie, zonder daar altijd iets voor terug te verwachten.

Tips om erachter te komen of je in een toxische relatie zit

Als je op de volgende vragen vaker NEE dan JA antwoordt, dan is het mogelijk dat de relatie beschadigd of onvriendschappelijk is.

- 1 Beschouw ik deze persoon als een vriend(in)?
- 2 Hebben we elkaar in het verleden speels geplaagd of grapjes met elkaar gemaakt?
- 3 Wanneer ik lach, lacht deze persoon dan over het algemeen met mij mee?
- 4 Vertrouw ik erop dat deze persoon mij zegt wat die echt denkt?
- 5 Voel ik mij in diens aanwezigheid over het algemeen veilig?
- 6 Heb ik bewijs of weet ik uit ervaring dat deze persoon het beste met mij voorheeft?
- 7 Geeft deze persoon mij de tijd om mijn gevoelens of ideeën te uiten?
- 8 Staat deze persoon open voor kritische feedback of afwijkende meningen van mij?