



TEST: steeds terugkerend gedrag

Hieronder vind je per gedragspatroon een reeks stellingen in de ik-vorm. Zet een kruisje in het vierkantje als je jezelf hierin herkent. Herken je jezelf **in meer dan 4** van de uitspraken binnen één patroon, dan kan het de moeite waard zijn om dit patroon nader te onderzoeken.

Lees verder over deze patronen op: <https://integraleeyemovementtherapy-iemt.nl/vijf-patronen-die-steeds-terugkerend-gedrag-in-stand-houden/>

1. De twijfelaar

- ☐ Ik vraag me vaak af of ik het wel goed doe.
 - ☐ Ik vertrouw mijn eigen gevoel of oordeel niet volledig.
 - ☐ Ik zoek regelmatig bevestiging bij anderen voordat ik iets besluit.
 - ☐ Ik kan blijven piekeren over een keuze die ik al gemaakt heb.
 - ☐ Ik ben bang dat ik iets over het hoofd zie.
 - ☐ Ik twijfel of mijn ervaring wel "klopt".
 - ☐ Ik vraag anderen vaak wat zij ervan vinden.
 - ☐ Ik vind het moeilijk om achter mijn beslissing te blijven staan.
 - ☐ Ik kan lang blijven hangen in "had ik maar...".
 - ☐ Ik controleer mijn werk of keuzes meerdere keren.
 - ☐ Ik ben bang om een fout te maken.
 - ☐ Ik stel beslissingen uit omdat ik niet zeker ben.
 - ☐ Ik vergelijk mijn keuzes vaak met die van anderen.
 - ☐ Ik voel me onzeker als ik geen duidelijk signaal krijg dat het goed is.
 - ☐ Ik kan moeilijk ontspannen na een beslissing.
-

2. Drie fases van afreageren

- ☐ Ik kan mijn emoties eerst opkroppen en daarna plots ontladen.
- ☐ Als iets me raakt, kan ik heftig reageren.
- ☐ Ik merk dat spanning zich opbouwt voordat ik uitbarst.
- ☐ Ik zeg of doe soms dingen in emotie waar ik later spijt van heb.
- ☐ Ik voel me opgelucht nadat ik mijn frustratie heb geuit.
- ☐ Ik kan blijven herhalen hoe boos of gekwetst ik ben.
- ☐ Ik merk dat mijn emoties anderen beïnvloeden.
- ☐ Ik heb moeite om rustig te blijven als ik getriggerd word.
- ☐ Ik kan moeilijk stoppen als ik eenmaal begonnen ben met ventileren.
- ☐ Ik voel me leeg of moe na een emotionele ontlading.
- ☐ Ik heb de neiging om oude frustraties weer op te rakelen.
- ☐ Ik voel spanning in mijn lichaam voordat ik reageer.
- ☐ Ik heb het gevoel dat emoties me soms overnemen.



TEST: steeds terugkerend gedrag

- ☐ Ik vind het lastig om mijn gevoelens rustig te verwoorden.
 - ☐ Ik kan in korte tijd van kalm naar intens gaan.
-

3. Testen of het probleem nog bestaat (focus op die 1%)

- ☐ Ik let automatisch op wat er nog niet goed is.
 - ☐ Ik vertrouw verbetering niet helemaal.
 - ☐ Ik check of het probleem echt weg is.
 - ☐ Ik denk: "Maar wat als het terugkomt?"
 - ☐ Ik zie snel de uitzondering in plaats van de vooruitgang.
 - ☐ Ik voel me pas gerust als alles perfect is.
 - ☐ Ik blijf zoeken naar signalen dat het nog mis kan gaan.
 - ☐ Ik relativeer positieve veranderingen.
 - ☐ Ik denk dat het te mooi is om waar te zijn.
 - ☐ Ik focus op dat kleine stukje dat nog niet klopt.
 - ☐ Ik voel spanning als iets "te goed" gaat.
 - ☐ Ik geloof dat problemen zelden echt verdwijnen.
 - ☐ Ik herhaal in gedachten wat er mis kan zijn.
 - ☐ Ik kan moeilijk tevreden zijn met gedeeltelijke verbetering.
 - ☐ Ik vertrouw mijn eigen vooruitgang niet volledig.
-

4. De grote "wat als?" vraag bij angsten

- ☐ Ik denk vaak vooruit in rampscenario's.
 - ☐ Ik vraag me af wat er mis kan gaan.
 - ☐ Ik bereid me mentaal voor op het ergste.
 - ☐ Ik vind onzekerheid moeilijk te verdragen.
 - ☐ Ik maak plannen om mogelijke problemen te voorkomen.
 - ☐ Ik lig wakker van dingen die misschien gebeuren.
 - ☐ Ik voel spanning bij onbekende situaties.
 - ☐ Ik stel dingen uit omdat er iets mis kan gaan.
 - ☐ Ik heb behoefte aan zekerheid vooraf.
 - ☐ Ik denk na over alle mogelijke gevolgen.
 - ☐ Ik voel me verantwoordelijk om problemen te voorkomen.
 - ☐ Ik kan moeilijk genieten als de toekomst onzeker is.
 - ☐ Ik wil controle houden over wat er komt.
 - ☐ Ik denk: "Stel dat het mislukt..."
 - ☐ Ik voel opluchting als risico's kleiner worden.
-

5. Aan de effectzijde staan (de ander moet veranderen)



TEST: steeds terugkerend gedrag

- ☐ Ik heb vaak last van hoe anderen zich gedragen.
 - ☐ Ik voel me tegengehouden door omstandigheden.
 - ☐ Ik denk dat anderen het probleem veroorzaken.
 - ☐ Ik wacht tot iemand anders iets verandert.
 - ☐ Ik voel me machteloos in bepaalde situaties.
 - ☐ Ik vind dat anderen meer rekening met mij moeten houden.
 - ☐ Ik ervaar weinig invloed op wat er gebeurt.
 - ☐ Ik heb het gevoel dat het me overkomt.
 - ☐ Ik hoop dat de situatie vanzelf beter wordt.
 - ☐ Ik voel frustratie over dingen waar ik geen controle over heb.
 - ☐ Ik denk dat verandering buiten mij ligt.
 - ☐ Ik vertel anderen wat er allemaal misgaat.
 - ☐ Ik zoek begrip voor mijn situatie.
 - ☐ Ik heb moeite om te bedenken wat ik zelf kan doen.
 - ☐ Ik voel me afhankelijk van beslissingen van anderen.
-

6. Of/of denken

- ☐ Ik zie situaties vaak als goed of fout.
 - ☐ Als iets niet perfect is, voelt het als mislukt.
 - ☐ Ik heb moeite met grijze gebieden.
 - ☐ Ik denk in uitersten.
 - ☐ Ik vind het lastig om nuance te zien.
 - ☐ Ik stel hoge eisen aan mezelf.
 - ☐ Ik kan streng oordelen over mezelf of anderen.
 - ☐ Ik voel druk om het meteen goed te doen.
 - ☐ Ik ben snel teleurgesteld als iets niet gaat zoals gepland.
 - ☐ Ik denk dat je moet kiezen tussen twee opties.
 - ☐ Ik heb moeite met "het is allebei een beetje".
 - ☐ Ik ervaar succes of falen, weinig ertussenin.
 - ☐ Ik kan moeilijk tevreden zijn met "goed genoeg".
 - ☐ Ik wil duidelijke antwoorden.
 - ☐ Ik vind onzekerheid tussen twee opties lastig.
-

7. Reactiviteit en passiviteit

- ☐ Ik reageer snel emotioneel op situaties.
- ☐ Ik kan impulsief iets zeggen of doen.
- ☐ Ik merk dat mijn reactie achteraf niet altijd helpt.
- ☐ Ik klap soms juist helemaal dicht.
- ☐ Ik voel me verlamd als het spannend wordt.
- ☐ Ik stel dingen uit omdat het te veel voelt.
- ☐ Ik laat situaties over me heen komen.



TEST: steeds terugkerend gedrag

- ☐ Ik heb moeite om rustig te blijven onder druk.
 - ☐ Ik voel me overweldigd door emoties.
 - ☐ Ik trek me terug als het lastig wordt.
 - ☐ Ik heb achteraf het gevoel dat ik anders had willen reageren.
 - ☐ Ik voel weinig regie op mijn reactie.
 - ☐ Ik wacht tot het vanzelf overgaat.
 - ☐ Ik vind het moeilijk om bewust te kiezen hoe ik reageer.
 - ☐ Ik voel me soms machteloos in het moment.
-

Interpretatie:

Herken je jezelf in meer dan 33% van de stellingen binnen één patroon, dan kan het zinvol zijn om dit gedragspatroon nader te onderzoeken, omdat het mogelijk invloed heeft op hoe je je voelt, reageert en veranderingen ervaart.



PRAKTIJK VOOR INTEGRAL EYE MOVEMENT THERAPY - IEMT