

**Test: HOE AUTHENTIEK BEN JIJ? Psychologie Magazine nr. 1 2016**

1.	Ik ben in de war over mijn gevoelens	5 4 3 2 1
2.	Ik doe vaak alsof ik plezier beleef aan iets wanneer ik er eigenlijk niets aan vind	1 2 3 4 5
3.	Of het nu goed of slecht gaat, ik weet wie ik werkelijk ben	1 2 3 4 5
4.	Ik begrijp waarom ik bepaalde dingen over mezelf geloof	1 2 3 4 5
5.	Ik wil dat mensen met wie ik hecht ben, mijn sterke kanten kennen	1 2 3 4 5
6.	Ik doe bewust mijn best om te begrijpen welke van de verschillende kanten van mezelf bij elkaar passen om mijn 'echte ik' te vormen	1 2 3 4 5
7.	Ik voel me erg ongemakkelijk wanneer ik objectief kijk naar mijn beperkingen en tekortkomingen	5 4 3 2 1
8.	Ik heb vaak stilzwijgend of met een hoofdknik ingestemd met andermans mening of standpunt, ook als dat beslist niet zo was	5 4 3 2 1
9.	Ik snap heel goed waarom ik de dingen doe die ik doe	1 2 3 4 5
10.	Ik ben bereid om mezelf voor anderen te veranderen als dat iets goeds voor me oplevert.	5 4 3 2 1
11.	Ik vind het makkelijk om me anders voor te doen dan ik werkelijk ben	5 4 3 2 1
12.	Ik wil dat mensen met wie ik een goede band heb mijn zwakke punten kennen	1 2 3 4 5
13.	Ik vind het heel moeilijk om mezelf kritisch te beoordelen	5 4 3 2 1
14.	Ik weet niet goed wat mijn diepste gedachten en gevoelens zijn	5 4 3 2 1
15.	Ik vind het belangrijk om mijn naasten te laten merken hoeveel ik werkelijk om ze geef	1 2 3 4 5
16.	Ik vind het al snel lastig om mijn persoonlijke tekortkomingen te accepteren, dus probeer ik ze in een positieve vorm te gieten	1 2 3 4 5
17.	Ik ben geneigd om mijn naasten te idealiseren in plaats van ze objectief te zien zoals ze zijn	5 4 3 2 1
18.	De mensen uit mijn directe kringetje kunnen desgevraagd precies beschrijven wat voor iemand ik ben	
19.	Het liefst negeer ik mijn donkerste gedachten en gevoelens	5 4 3 2 1
20.	Ik ben me ervan bewust wanneer ik niet mijn echte zelf ben	1 2 3 4 5
21.	Ik kan onderscheid maken tussen de aspecten van mezelf die mijn kernidentiteit vormen en de onbelangrijke aspecten	1 2 3 4 5
22.	Mensen met wie ik een goede band heb zouden gechoqueerd of verrast zijn als ze ontdekken wat ik voor mezelf hou	5 4 3 2 1
23.	Het is belangrijk voor me om de behoeften en verlangens van mijn naasten te begrijpen	1 2 3 4 5
24.	Ik wil liever dat mijn naasten mijn echte ik begrijpen dan mijn publieke persoon of imago	1 2 3 4 5
25.	Ik probeer te leven naar mijn persoonlijke waarden, zelfs als anderen me daarom bekritisieren of afwijzen	1 2 3 4 5
26.	Als een naaste en ik het met elkaar oneens zijn, negeer ik de kwestie liever dan dat ik het constructief uitpraat	5 4 3 2 1
27.	Ik heb vaak dingen gedaan die ik niet wil doen, alleen maar om andere personen niet teleur te stellen	5 4 3 2 1
28.	Ik vind dat mijn gedrag doorgaans een weerspiegeling is van mijn waarden	1 2 3 4 5

- |     |  |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 29. | Ik doe mijn best om mezelf zo goed mogelijk te begrijpen   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. | Ik zou me liever goed over mezelf voelen dan dat ik objectief mijn persoonlijke beperkingen en tekortkomingen bekijk                           | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 31. | Ik vind dat mijn gedrag doorgaans een weerspiegeling is van mijn behoeften en verlangens   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. | Ik zet zelden, misschien zelfs nooit, een masker op voor anderen   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. | Ik besteed veel energie aan het najagen van doelen die heel belangrijk voor andere mensen zijn, zelfs als ik ze onbelangrijk vindt             | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 34. | Ik heb vaak geen zicht op wat voor mij belangrijk is   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 35. | Ik probeer onaangename gevoelens die ik over mezelf heb, weg te drukken  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 36. | Ik vraag mezelf vaak af of ik echt weet wat ik wil bereiken in mijn leven  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37. | Ik merk vaak dat ik buitensporig kritisch ben op mezelf  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 38. | Ik ken mijn wensen en verlangens   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. | Ik haal complimenten die ik krijg vaak onderuit  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40. | Ik het algemeen vind ik het heel belangrijk dat mensen met wie ik een goede band heb, begrijpen wie ik werkelijk ben                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. | Ik vind het moeilijk om de dingen die ik heb bereikt te aanvaarden en me er goed over te voelen  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 42. | Als iemand iets zegt over, of de aandacht vestigt op, een van mijn tekortkomingen, probeer ik dat snel uit mijn hoofd te zetten en te vergeten | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 43. | De mensen met wie ik een goede band heb kunnen erop rekenen dat ik ben wie ik ben, in welke situatie dan ook                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. | Ik vind het ontzettend belangrijk om in hechte relaties open en eerlijk te zijn  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. | Ik ben bereid om negatieve gevolgen te dragen wanneer ik mijn eerlijke mening geef over kwesties   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## **UITSLAG**

141 punten of minder; lage score

141- 161 punten; gemiddelde score

162 of meer; hoge score

*De score op 4 onderdelen van authenticiteit:*

**BEWUSTZIJN;** stellingen 1, 3, 4, 6, 9, 14, 20, 21, 29, 34, 36 en 38

37 punten of minder; lage score

38-50 punten; gemiddelde score

51 of meer punten; hoge score

Hoe hoger je score, des te beter je jezelf kent en begrijpt. Je bent je bewust van je sterke en zwakke kanten, je emoties, verlangens, gedachten, gevoelens, waarden en beweegredenen

**EERLIJK NAAR JEZELF KIJKEN;** stellingen 7, 13, 16, 19, 30, 35, 37, 39 41 en 42

31 punten of minder; lage score

32-38 punten; gemiddelde score

39 of meer punten; hoge score

Wie hoog scoort, kan op een objectieve en accepterende manier omgaan met allerlei soorten informatie over zichzelf. Opmerkingen van anderen, zoals kritiek of complimenten, beoordeel je eerder op waarheidsgehalte dan of het wel een fijne boodschap is. Je kijkt eerlijk naar jezelf, zonder relevante informatie te hoeven ontkennen, verdraaien, overdrijven of negeren. Zo leer je waardevolle lessen die je verder brengen.

**GEDRAG;** stellingen 2, 8, 10, 11, 25, 27, 28, 31, 32, 33 en 45

32 punten of minder; lage score

33-44 punten; gemiddelde score

45 of meer punten; hoge score

Hoe hoger je score, des te beter het je lukt om je te gedragen op een manier die bij je past en die je waarden, voorkeuren en behoeften uitdrukt. Je zult jezelf niet snel anders voordoen puur om anderen een plezier te doen, beloningen binnen te slepen, of straf te vermijden. Zo kom je bijna als vanzelf uit bij de mensen, situaties en bezigheden die bij je passen.

**JEZELF LATEN ZIEN;** stellingen 5, 12, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 26, 40, 43 en 44

39 punten of minder; lage score

40-52 punten; gemiddelde score

53 of meer; hoge score

Wie hoog scoort, wil en kan zichzelf laten zien in contacten met anderen, met name dierbaren. Je vindt het belangrijk dat je naasten zien wie je werkelijk bent, en dat ze je positieve én minder mooie kanten kennen. Je bent open en eerlijk over je gevoelens en behoeften. En je bent niet geneigd om je anders voor te doen om indruk te maken, of een 'fout' of kwetsbaar deel van jezelf te verbergen. Zo worden je banden sterker en intiemer.