

# Pleaser Test

Beantwoord onderstaande 25 vragen met een cijfer van 1 t/m 10. Een 1 betekent dat het absoluut niet van toepassing is op jou, een 10 betekent dat het heel erg van toepassing is op jou. Tel daarna alle punten op en deel dit door 25. Rond de uitkomst af op 1 cijfer achter de komma.

- 1 Ik heb moeite om nee te zeggen \_\_\_\_\_
- 2 Ik vind het belangrijk om erkenning te krijgen \_\_\_\_\_
- 3 Ik verontschuldig me regelmatig (bijv. sorry, mag ik u wat vragen) \_\_\_\_\_
- 4 Ik vind het moeilijk om mijn mening te uiten \_\_\_\_\_
- 5 Als ik nee zeg voel ik me daarna schuldig \_\_\_\_\_
- 6 Als ik kritiek krijg, vat ik dat persoonlijk op \_\_\_\_\_
- 7 De behoeften van de ander gaan meestal voor de mijne \_\_\_\_\_
- 8 Als het even kan, vermijd ik een conflict \_\_\_\_\_
- 9 Ik ben bang om een ander af te wijzen \_\_\_\_\_
- 10 Ik sta zelden stil bij mijn eigen behoeften \_\_\_\_\_
- 11 Ik weet vaak niet eens wat ik nou precies wil \_\_\_\_\_
- 12 Ik vind het moeilijk om een beslissing te nemen \_\_\_\_\_
- 13 Ik vis regelmatig naar complimentjes \_\_\_\_\_
- 14 Als iemand kritiek heeft, voel ik me daarna ongelukkig/waardeloos \_\_\_\_\_
- 15 Als ik een compliment krijg, voel ik me daarna even heel goed \_\_\_\_\_
- 16 Ik ben vaak degene die voor een goede sfeer zorgt \_\_\_\_\_
- 17 Ik kan me zeer goed inleven in de ander \_\_\_\_\_
- 18 Ik voel meestal intuïtief aan hoe het met de ander gaat \_\_\_\_\_
- 19 Ik heb regelmatig last van zware stress \_\_\_\_\_
- 20 Mijn eigenwaarde is grotendeels afhankelijk van wat een ander van me vindt \_\_\_\_\_
- 21 Ik vind het belangrijk dat iedereen het eens is met wat er wordt besloten \_\_\_\_\_
- 22 Ik vind het belangrijk dat anderen me aardig vinden \_\_\_\_\_
- 23 Ik heb (bijna) een burn-out gehad \_\_\_\_\_
- 24 Ik heb zelden een uitgesproken mening \_\_\_\_\_
- 25 Lieve woordjes en/of fysiek contact van mijn partner voelt als 'hij/zij houdt van me' \_\_\_\_\_