



## Vragenlijst belemmerende overtuigingen

Naam:

Welke subpersonen zijn er in jou aanwezig waar jij last van hebt?

### Invulinstructie

1. Zet een kruisje onder 'Ja' bij de belemmerende overtuigingen die je herkent bij jezelf.
2. Als je daarmee klaar bent, geef je bij de belemmerende overtuigingen die je hebt aangekruist een kwalificatie aan die de zwaarte van de belemmerende overtuigingen in je leven weergeeft. Daarbij is 100% allesbepalend voor je gedrag en bij 0 heeft deze totaal geen invloed op je.

### Veelvoorkomende subpersonen

| Ja | Score | Subpersoon          | Belemmerende overtuiging                                |
|----|-------|---------------------|---|
| —  | _____ | Autonome ik         | 'ik heb nooit hulp nodig'                               |
| —  | _____ | Controleur          | 'ik moet alles onder controle hebben'                   |
| —  | _____ | Grenzeloze          | 'ik kan geen nee zeggen'                                |
| —  | _____ | Harde werker        | 'ik moet nuttig bezig zijn'                             |
| —  | _____ | Innerlijke criticus | 'ik doe het toch niet goed'                             |
| —  | _____ | Levensgenieter      | 'ik doe alleen waar ik zin in heb'                      |
| —  | _____ | Perfectionist       | 'ik mag geen fouten maken'                              |
| —  | _____ | Pleaser             | 'ik moet aardig gevonden worden'                        |
| —  | _____ | Pusher              | 'het is nooit genoeg'                                   |
| —  | _____ | Ruster              | 'ik kan het altijd morgen nog doen'                     |
| —  | _____ | Rationalist         | 'als je impulsief handelt loopt het verkeerd met je af' |

### Diepe belemmerende overtuigingen

| Ja | Score | Subpersoon   | Belemmerende overtuiging                       |
|----|-------|--------------|--|
| —  | _____ | Andere       | 'ik hoor er niet bij'                          |
| —  | _____ | Dommerik     | 'ik ben dom'                                   |
| —  | _____ | Egoïst       | 'ik ben een egoïst'                            |
| —  | _____ | Gewone       | 'ik ben gewoontjes'                            |
| —  | _____ | Incapabele   | 'ik ben niet capabel om aan het roer te staan' |
| —  | _____ | Incompetente | 'ik ben incompetent'                           |
| —  | _____ | Lafaard      | 'ik ben laf'                                   |
| —  | _____ | Lastige      | 'ik ben tot last'                              |
| —  | _____ | Lelijke      | 'ik ben lelijk'                                |
| —  | _____ | Loser        | 'ik ben een loser'                             |
| —  | _____ | Luierik      | 'ik ben lui'                                   |

|   |       |                |                                  |
|---|-------|----------------|----------------------------------|
| — | _____ | Middelmatige   | 'ik ben middelmatig'             |
| — | _____ | Mindere        | 'ik ben minder'                  |
| — | _____ | Minderwaardige | 'ik mag er niet zijn'            |
| — | _____ | Mislukking     | 'ik ben een mislukking'          |
| — | _____ | Niet bestaande | 'ik heb geen bestaansrecht'      |
| — | _____ | Niet gehoorde  | 'ik voel me niet gehoord'        |
| — | _____ | Niet geziene   | 'ik voel me niet gezien'         |
| — | _____ | Niksnut        | 'ik ben niks'                    |
| — | _____ | Onbelangrijke  | 'ik ben onbelangrijk'            |
| — | _____ | Onintelligente | 'ik ben niet intelligent genoeg' |
| — | _____ | Onopvallende   | 'ik ben onopvallend'             |
| — | _____ | Onvolmaakte    | 'ik ben niet goed genoeg'        |
| — | _____ | Onzekere       | 'ik ben onzeker'                 |
| — | _____ | Opgever        | 'ik ben een opgever'             |
| — | _____ | Rare           | 'ik ben raar'                    |
| — | _____ | Slappeling     | 'ik ben slap'                    |
| — | _____ | Slechterik     | 'ik ben een slecht mens'         |
| — | _____ | Waardeloze     | 'ik ben waardeloos'              |
| — | _____ | Zwakkeling     | 'ik ben zwak'                    |

## Andere belemmerende overtuigingen


| Ja | Score | Subpersoon           | Belemmerende overtuiging   |
|----|-------|----------------------|--|
| —  | _____ | Aandacht             | 'aandacht, ook negatief, is heel belangrijk'                             |
| —  | _____ | Afgekeurde:          | 'als ik mijn gevoelens open en eerlijk uit, word ik gekwetst'            |
| —  | _____ | Afgewezen:           | 'als ik me openstel, dan word ik afgewezen'                              |
| —  | _____ | Afmaker:             | 'het is heel erg als ik mijn werk niet af heb'                           |
| —  | _____ | Afspraken:           | 'ten koste van alles moet ik mijn afspraken nakomen'                     |
| —  | _____ | Alleen:              | 'als ik alleen ben, is dat levensbedreigend'                             |
| —  | _____ | Alles alleen kunnen: | 'ik moet alles alleen kunnen'  |
| —  | _____ | Bedreigde:           | 'als het bedreigend wordt, verstop ik me'                                |
| —  | _____ | Buitenbeentje:       | 'in groepen ben ik een buitenbeentje'                                    |
| —  | _____ | De ander:            | 'ik mag niet aan mezelf denken'  |
| —  | _____ | Dom:                 | 'als mensen mij dom vinden, is dat levensbedreigend'                     |
| —  | _____ | Dominantie:          | 'dominante mensen zijn gevaarlijk'                                       |
| —  | _____ | Eigen pad:           | 'ik moet mijn eigen pad volgen'  |
| —  | _____ | Eigenwijs:           | 'ik doe het toch op mijn eigen manier'                                   |
| —  | _____ | Faalangstige:        | 'ik kan het niet en het is heel erg om te falen'                         |
| —  | _____ | Geen bestaansrecht:  | 'ik heb geen bestaansrecht'  |
| —  | _____ | Geen recht op geluk: | 'mensen hebben meer recht op geluk dan ik'                               |
| —  | _____ | Geen vertrouwen:     | 'ik heb geen vertrouwen in mezelf'                                       |
| —  | _____ | Geen zorg:           | 'ik hoef niet goed voor mezelf en mijn kleine kind te zorgen'            |
| —  | _____ | Geld te kort:        | 'ik kom altijd geld te kort'   |
| —  | _____ | Genegeerd:           | 'genegeerd worden door mensen is levensbedreigend'                       |
| —  | _____ | In de steek:         | 'ik word altijd in de steek gelaten'                                     |
| —  | _____ | Juiste beslissing:   | 'ik moet een juiste beslissing nemen, anders loopt het slecht met me af' |
| —  | _____ | Kan niet:            | 'ik kan het toch niet'   |
| —  | _____ | Kwetsbaar:           | 'het is angstig om mezelf te laten zien'                                 |
| —  | _____ | Makkelijkste weg:    | 'ik kies de makkelijkste weg'  |
| —  | _____ | Mening onbelangrijk: | 'mijn mening doet er niet toe'   |
| —  | _____ | Niet begrepen:       | 'ik voel me niet begrepen'   |


- \_\_\_\_\_ Niet egoïstisch: 'ik mag niet egoïstisch in het leven staan'
- \_\_\_\_\_ Niet gewaardeerde: 'ik word niet gewaardeerd om wie ik ben'
- \_\_\_\_\_ Niet ontvangen: 'het is gevaarlijk om te ontvangen'
- \_\_\_\_\_ Niet vaardige: 'ik kan het niet'
- \_\_\_\_\_ Niet voor mezelf: 'ik mag niet voor mezelf kiezen'
- \_\_\_\_\_ Niet zelfverzekerde: 'ik mag niet zelfverzekerd zijn'
- \_\_\_\_\_ Nooit genoeg: 'ik moet er nog meer energie instoppen'
- \_\_\_\_\_ Onafhankelijke: 'ik moet onafhankelijk zijn'
- \_\_\_\_\_ Ontdekker: 'ik wil steeds wat nieuws ontdekken'
- \_\_\_\_\_ Ontevredene: 'het moet beter'
- \_\_\_\_\_ Opgever: 'ik ben een opgever'
- \_\_\_\_\_ Opperoffering: 'ik moet er altijd voor anderen zijn'
- \_\_\_\_\_ Radicale beslissingen: 'ik neem radicale beslissingen'
- \_\_\_\_\_ Sterk: 'ik moet sterk zijn'
- \_\_\_\_\_ Teleurstel: 'als ik anderen teleurstel, is dat heel erg'
- \_\_\_\_\_ Veel ruimte: 'ik moet heel veel ruimte hebben'
- \_\_\_\_\_ Verdwijnt: 'als ik word gezien, dan moet ik weg'
- \_\_\_\_\_ Verwachtingen: 'ik moet voldoen aan de verwachtingen van anderen'
- \_\_\_\_\_ Vooruit: 'ik moet vooruit'
- \_\_\_\_\_ Vrije gedachten: 'ik moet mijn gedachten vrij en onbelemmerd kunnen uiten'
- \_\_\_\_\_ Vrije geest: 'ik duld geen autoritair iemand'
- \_\_\_\_\_ Vrijheid: 'het is verschrikkelijk als mijn vrijheid ingeperkt wordt'

Deze lijst is te downloaden van de site [www.belemmerendeovertuigingen.nl](http://www.belemmerendeovertuigingen.nl)  
 onderaan de indexpagina:

Vragenlijst  
 belemmerende  
 overtuigingen

RBTC coaching

 Dr. JG Mezgerstraat 87, 2041 HV Zandvoort

 023 – 56 53 767 / 06 – 22 9887 11, mail: [Richard@RBTC.nl](mailto:Richard@RBTC.nl)

Informatie boek: [www.belemmerendeovertuigingen.nl](http://www.belemmerendeovertuigingen.nl)

[www.RBTC.nl](http://www.RBTC.nl), [www.mindfulspreken.nl](http://www.mindfulspreken.nl), [www.mindful-wandelen.nl](http://www.mindful-wandelen.nl)

**Geregistreerd bij het:**

**NVPA** (Ned. vereniging van psychologen, psychotherapeuten en agogen), **RBCZ** (Register Beroepsoefenaren Complementaire Zorg), **NOBCO** (Ned. orde van beroepscoaches) en **CRKBO** (Centraal register kort beroeps onderwijs)