



## 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

 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.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)