

Schemavragenlijst,

ontwikkeld door dr. Jeffrey Young (op basis van YSQ-L3)

Naam :

Datum :

.....

Instructies

Hieronder volgt een aantal beweringen die men kan gebruiken om zichzelf te beschrijven. Lees elke bewering en kijk hoe goed deze u beschrijft. Als u niet zeker bent van uw antwoord, baseer uw antwoord dan op wat u emotioneel voelt en niet op wat u denkt dat waar is. Kies vervolgens de score uit de cijfers 1 - 6 die op u van toepassing is en noteer het nummer in de ruimte voor de bewering.

Score-schaal

- 1 = absoluut niet op mij van toepassing
- 2 = nauwelijks op mij van toepassing
- 3 = enigszins op mij van toepassing
- 4 = gemiddeld op mij van toepassing
- 5 = meestal wel op mij van toepassing
- 6 = geheel op mij van toepassing

Voorbeeld

123 ...4. Ik maak me zorgen dat mensen om wie ik geef, niet om mij geven.

124 ...3. Anderen denken meestal meer aan zichzelf dan dat ik gewoonlijk doe.

Vragenlijst

- 1 Men was er niet voor mij destijds om mijn emotionele behoeften te vervullen.
- 2 Ik heb onvoldoend liefde en aandacht gekregen.
- 3 Voor het grootste deel heb ik niemand gehad op wie ik kon steunen voor advies en emotionele ondersteuning.
- 4 De meeste tijd heb ik niemand gehad die mij verzorgde, koesterde, dingen met mij deelde of zich echt om mij bekommerde, die met me praatte over alles wat mij overkwam.
- 5 Voor een groot deel van mijn leven heb ik niemand gehad die een persoonlijke band met mij wilde aangaan en veel tijd met mij wilde doorbrengen.
- 6 Over het geheel genomen waren er geen mensen om mij warmte, koestering en liefde te geven.
- 7 Een groot deel van mijn leven heb ik niet het gevoel gehad dat ik bijzonder ben voor iemand, in iemands hart een plekje heb.
- 8 Het grootste deel van mijn leven heb ik niemand gehad die echt naar mij luistert, mij begrijpt of zich richt op wat ik werkelijk nodig had of voelde.
- 9 Zelden had ik een sterk iemand die mij duidelijke raad gaf of richting aangaf als ik niet zeker wist wat ik moest doen.
- *ed
- 10 Ik pieker erover dat de mensen van wie ik houd spoedig zullen over lijden, ook al heb ik daar medisch gezien geen reden voor.
- 11 Ik merk dat ik mij vastklamp aan mensen met wie ik een band heb omdat ik bang ben dat ze mij in de steek zullen laten.
- 12 Ik maak me zorgen dat mensen met wie ik een band voel mij in de steek zullen laten.
- 13 Ik heb het gevoel dat ik een stabiele basis voor emotionele steun mis.
- 14 Ik heb niet het gevoel dat voor mij belangrijke relaties lang duren, ik verwacht dat ze al snel eindigen.
- 15 Ik voel me prettig bij partners die niet in staat zijn om er op een toegewijde manier voor mij te zijn.
- 16 Uiteindelijk zal ik alleen overblijven.
- 17 Wanneer ik merk dat iemand om wie ik geef zich van mij terugtrekt, word ik wanhopig.
- 18 Soms ben ik er zo bezorgd over dat mensen mij in de steek zullen laten, dat ik ze wegstuur.
- 19 Ik raak over mijn toeren wanneer iemand mij alleen laat, zelfs al is het maar voor een korte periode.
- 20 Ik kan er niet op rekenen dat mensen die mij steunen er meestal zijn.
- 21 Ik kan mijzelf niet toestaan om echt vertrouwd te worden met andere mensen, omdat ik er niet zeker van kan zijn dat ze er altijd zullen zijn.
- 22 Het lijkt erop dat de belangrijkste mensen in mijn leven altijd maar komen en gaan.
- 23 Ik maak me veel zorgen dat de mensen om wie ik geef iemand anders zullen vinden aan wie ze de voorkeur geven en mij dan in de steek zullen laten.

- 24 De mensen in mijn directe nabijheid waren erg onvoorspelbaar. Het ene moment waren ze beschikbaar en aardig voor mij. Het andere moment waren ze boos, gespannen, alleen maar met zichzelf bezig, ruziënd, enzovoort.
- 25 Ik heb andere mensen zo hard nodig dat ik steeds pieker dat ik hen zal verliezen.
- 26 Ik voel me zo weerloos als ik geen mensen heb die mij beschermen, dat ik er veel over moet piekeren dat ik hen kwijt zal raken.
- *ve
- 27 Ik heb het gevoel dat mensen van mij willen profiteren.
- 28 Ik heb vaak het gevoel dat ik mij moet beschermen tegen andere mensen.
- 29 Ik heb het gevoel dat ik op mijn hoede moet blijven in de aanwezigheid van andere mensen, omdat ze me anders bewust pijn zullen doen.
- 30 Als iemand aardig tegen mij doet, houd ik er rekening mee dat die persoon op iets uit is.
- 31 Het is slechts een kwestie van tijd voordat iemand mij verraadt/beduvelt.
- 32 De meeste mensen denken alleen aan zichzelf.
- 33 Ik heb er veel moeite mee om mensen te vertrouwen.
- 34 Ik ben tamelijk achterdochtig over de motieven van andere mensen.
- 35 Mensen zijn zelden eerlijk. Ze zijn gewoonlijk niet wat ze lijken.
- 36 Ik ben gewoonlijk op mijn hoede voor de geheime motieven van mensen.
- 37 Als ik denk dat iemand eropuit is mij schade te berokkenen, probeer ik als eerste hem schade toe te brengen.
- 38 Mensen moeten zich gewoonlijk eerst aan mij bewijzen voordat ik hen kan vertrouwen.
- 39 Ik zet valkuilen op voor andere mensen om te zien of ze mij de waarheid vertellen en het goed bedoelen.
- 40 Ik onderschrijf de mening: heers of word overheerst.
- 41 Ik word boos wanneer ik denk aan de manieren waarop ik door andere mensen gedurende mijn leven gemeen ben behandeld.
- 42 Gedurende mijn leven tot nu toe hebben diegenen met wie ik leef van mij geprofiteerd of mij gebruikt voor hun eigen voordeel.
- 43 Ik ben lichamelijk, emotioneel of seksueel misbruikt door belangrijke mensen in mijn leven.
- *wa
- 44 Ik hoor er niet bij.
- 45 Ik ben fundamenteel anders dan andere mensen.
- 46 Ik hoor nergens bij. Ik ben een 'loner', een Einzelgänger.
- 47 Ik voel me vervreemd van andere mensen.
- 48 Ik voel me geïsoleerd en alleen.
- 49 Ik voel me altijd buiten groepen staan.
- 50 Niemand begrijpt mij echt.

- 51 Mijn familie was altijd anders dan andere families.
- 52 Soms heb ik het gevoel dat ik een buitenaards wezen ben.
- 53 Als ik morgen zou verdwijnen, zou niemand dat merken.
- *si
54 Geen man/vrouw naar wie ik verlang zou van mij kunnen houden als hij/zij mijn tekorten/defecten zou zien.
- 55 Niemand naar wie ik verlang zou graag in mijn directe nabijheid willen blijven als hij/zij mijn echte ik zou kennen.
- 56 Ik ben in wezen gebrekkig en niet in orde.
- 57 Het doet er niet toe hoe hard ik het probeer, ik heb het gevoel dat ik niet in staat ben te zorgen dat een man/vrouw die ik belangrijk vind, mij zal respecteren of als waardevol zal beschouwen .
- 58 Ik ben de liefde, aandacht en het respect van anderen niet waard.
- 59 Ik heb het gevoel dat ik niet beminnenswaard ben.
- 60 Ik ben fundamenteel te onacceptabel om mijzelf aan anderen te kunnen laten zien.
- 61 Als anderen mijn fundamentele fouten of tekorten zouden ontdekken zou ik mijn gezicht niet meer kunnen laten zien.
- 62 Wanneer mensen mij mogen, heb ik het gevoel dat ik hen beduvel.
- 63 Vaak voel ik mij aangetrokken tot mensen die erg kritisch zijn naar mij of mij afwijzen.
- 64 Ik heb innerlijke geheimen waarvan ik niet wil dat mensen in mijn directe omgeving die ontdekken.
- 65 Het is mijn schuld dat mijn ouders niet genoeg van mij hielden.
- 66 Ik laat mensen mijn ware zelf niet kennen.
- 67 Mijn grootste angst is dat mijn tekorten zichtbaar zullen worden.
- 68 Ik kan niet begrijpen hoe iemand van mij zou kunnen houden.
*ds
- 69 Bijna niets van wat ik op mijn werk (school) doe is zo goed als wat andere mensen doen.
- 70 Ik ben onbekwaam wanneer ik iets moet bereiken/presteren.
- 71 De meeste andere mensen hebben meer in hun mars dan ik op het gebied van werk en carrière.
- 72 Ik ben een mislukkeling,
- 73 Ik ben niet zo talentvol als de meeste mensen op mijn werk/school.
- 74 Ik ben niet zo intelligent als de meeste mensen op mijn werk of school.
- 75 Ik voel mij vernederd door mijn tekorten en onhandigheden in de werksfeer.
- 76 Ik raak vaak van mijn stuk bij andere mensen omdat ik qua vaardigheden niet tegen hen op kan.
- 77 Vaak vergelijk ik mijn vaardigheden met die van anderen en heb ik het gevoel dat zij veel

succesvoller zijn.

*fa

- 78 Ik voel me niet in staat om mijzelf te redden/staande te houden in het dagelijks leven.
- 79 Ik heb andere mensen nodig om mij te helpen me te redden/te handhaven/staande te houden.
- 80 Ik heb niet het gevoel dat ik op eigen kracht de dingen aankan.
- 81 Ik geloof dat andere mensen beter voor mij kunnen zorgen dan ik dat zelf kan.
- 82 Ik heb er moeite mee om naast mijn werk nieuwe taken aan te kunnen, tenzij ik iemand heb die mij leidt.
- 83 Ik zie mijzelf als een afhankelijk persoon wanneer het gaat om het dagelijks functioneren.
- 84 Ik maak van alles wat ik probeer een puinhoop, zelfs buiten mijn werk.
- 85 Ik ben onhandig op de meeste levensgebieden.
- 86 Wanneer ik op mijn eigen oordeel vertrouw in dagelijkse situaties, neem ik de verkeerde beslissing.
- 87 Ik mis gezond verstand.
- 88 Op mijn oordeel kan in dagelijkse situaties niet vertrouwd worden.
- 89 Ik heb niet het gevoel te kunnen vertrouwen op mijn vermogen om dagelijkse problemen die zich voordoen op te lossen.
- 90 Ik heb het gevoel dat ik iemand nodig heb om op te vertrouwen, die mij raad geeft over praktische zaken.
- 91 Ik voel me meer als een kind dan als een volwassene wanneer het aankomt op het hanteren van dagelijkse verantwoordelijkheden.
- 92 Ik vind dat de verantwoordelijkheden van alledag mij overweldigen.
- *ai
- 93 Ik schijn niet aan het gevoel te kunnen ontsnappen dat er een of ander onheil staat te gebeuren.
- 94 Ik heb het gevoel dat een ramp (natuurramp, criminaliteit, financieel, of medisch) op elk moment kan toeslaan.
- 95 Ik maak me er zorgen over dat ik op straat zal komen te staan of een zwerver zal worden.
- 96 Ik maak me er zorgen over dat ik aangevallen zal worden.
- 97 Ik neem bijzondere voorzorgsmaatregelen om te voorkomen dat ik ziek zal worden of gewond zal raken.
- 98 Ik maak me zorgen dat ik een ernstige ziekte zal krijgen, ook al is er niets ernstigs geconstateerd door de dokter.
- 99 Ik ben een angstig mens.
- 100 Ik maak me veel zorgen over de kwade dingen die er in de wereld gebeuren: misdaad, vervuiling, en dergelijke.
- 101 Vaak heb ik het gevoel dat ik gek word.
- 102 Ik heb vaak het gevoel dat ik een angstaanval zal krijgen.
- 103 Vaak maak ik mij zorgen dat ik een hartaanval krijg, ook al is er weinig medische reden om

bezorgd te zijn.

- 104 Ik heb het gevoel dat de wereld een gevaarlijke plaats is.
*kw
- 105 Ik ben niet in staat geweest om mij los te maken van mijn ouder(s) op de manier zoals andere mensen van mijn leeftijd dat schijnen te doen.
- 106 Mijn ouder(s) en ik hebben de neiging om overbetrokken te zijn op elkaars levens en elkaars problemen.
- 107 Het is erg moeilijk voor mijn ouder(s) en mij om intieme details voor zich te houden, zonder het gevoel verraden te worden of schuldig te zijn.
- 108 Mijn ouder(s) en ik moeten elkaar bijna iedere dag spreken of anders voelt een van ons zich schuldig, pijn gedaan, teleurgesteld of alleen.
- 109 Vaak heb ik het gevoel dat ik geen aparte identiteit heb, los van mijn ouders of partner.
- 110 Vaak heb ik het gevoel alsof mijn ouders leven door mij; ik heb geen leven voor mijzelf.
- 111 Het is erg moeilijk voor mij om afstand te bewaren tot de mensen met wie ik een band heb; ik heb er moeite mee om een apart zelfgevoel te hebben.
- 112 Ik ben zo betrokken op mijn partner (mijn ouders) dat ik niet echt weet wie ik ben of wat ik wil.
- 113 Ik heb er moeite mee om mijn visie of mening los te maken van die van mijn ouders of mijn partner.
- 114 Vaak heb ik het gevoel dat ik geen privacy heb wanneer ik bij mijn ouders of mijn partner ben.
- 115 Ik heb het gevoel dat ik mijn ouders veel pijn doe wanneer ik op mijzelf ga wonen of ver weg van hen.
*vz
- 116 Ik geef andere mensen hun zin, omdat ik bang ben voor de gevolgen.
- 117 Ik denk dat ik vraag om moeilijkheden als ik doe wat ik zelf wil.
- 118 Ik heb het gevoel dat ik geen andere keus heb dan toe te geven aan de verlangens van andere mensen, omdat ze anders wraak zullen nemen of mij op een of andere manier zullen afwijzen.
- 119 In relaties laat ik de andere persoon de baas spelen.
- 120 Ik heb altijd anderen keuzes voor mij laten maken, dus ik weet werkelijk niet wat ik zelf wil.
- 121 Ik heb het gevoel dat de belangrijkste beslissingen in mijn leven niet echt mijn eigen beslissingen waren.
- 122 Ik maak me er altijd een hoop zorgen over of ik het de ander naar de zin maak, zodat ze mij niet zullen afwijzen.
- 123 Ik heb er grote moeite mee om te eisen dat mijn rechten worden gerespecteerd en dat met mijn gevoelens rekening wordt gehouden.
- 124 Ik pak mensen op subtiele manieren terug in plaats van openlijk mijn boosheid te tonen.
- 125 Ik zal veel verder gaan dan de meeste mensen om confrontaties te vermijden.
*on
- 126 Ik plaats andermans behoeften boven die van mijzelf, anders voel ik mij schuldig.
- 127 Ik voel mij schuldig wanneer ik andere mensen laat vallen of hen teleurstel.

- 128 Ik geef meer aan andere mensen dan ik terugkrijg.
- 129 Ik ben degene die altijd moet zorgen voor de mensen direct om mij heen.
- 130 Ik accepteer bijna alles van iemand die ik liefheb.
- 131 Ik ben een goed mens omdat ik meer aan anderen denk dan aan mijzelf.
- 132 Op het werk ben ik meestal degene die vrijwillig extra taken doet of extra tijd investeert.
- 133 Het maakt niet uit hoe druk ik liet heb, ik kan altijd tijd voor anderen vrij maken.
- 134 Ik kan mezelf met heel weinig redden omdat mijn behoeften minimaal zijn.
- 135 Ik ben alleen gelukkig wanneer de mensen om mij heen gelukkig zijn.
- 136 Ik ben zo druk bezig dingen te doen voor mensen om wie ik geef, dat ik weinig tijd heb voor mijzelf.
- 137 Ik ben altijd degene geweest die luistert naar de problemen van een ander.
- 138 Ik voel me meer op mijn gemak als ik een cadeau geef dan wanneer ik een cadeau krijg.
- 139 Andere mensen zien mij als iemand die te veel doet voor anderen en niet genoeg voor zichzelf
- 140 Het maakt niet uit hoeveel ik geef, het is nooit genoeg.
- 141 Als ik doe wat ik wil voel ik mij erg ongemakkelijk.
- 142 Het is erg moeilijk voor mij om anderen te vragen voor mijn behoeften te zorgen.
*zo
- 143 Het is belangrijk voor me dat bijna iedereen die ik ken me aardig vindt.
- 144 Ik doe mijn best mij zo te gedragen, dat de mensen met wie ik ben me aardig vinden.
- 145 I doe mijn best om in een gezelschap te passen.
- 146 Mijn gevoel van eigenwaarde is grotendeels afhankelijk van hoe anderen mij zien.
- 147 Veel geld hebben en belangrijke mensen kennen geven mij het gevoel waardevol te zijn.
- 148 Ik besteed veel aandacht aan mijn uiterlijk zodat anderen me op waarde schatten.
- 149 Succes is voor mij pas echt belangrijk als anderen het zien.
- 150 Ik doe zo mijn best om me naar de wensen van mijn gezelschap te gedragen, dat ik soms niet meer weet wie ik zelf nou ben.
- 151 Ik vind het moeilijk mijn eigen besluiten te nemen zonder er rekening mee te houden hoe anderen op mijn keuzen reageren.
- 152 Als ik terug kijk naar de belangrijke besluiten die ik in mijn leven genomen heb, dan weet ik dat ik de meeste genomen heb op grond van de overtuiging dat anderen ze goedkeurde.
- 153 Ook al mag ik iemand niet dan nog wil ik dat die gene mij wel aardig vindt.
- 154 Alleen als ik veel aandacht krijg voel ik me niet de mindere.
- 155 Als ik opmerkingen maak tijdens een bijeenkomst of voorgesteld wordt op een vergadering, dan hoop ik op erkenning en bewondering.

- 156 Als ik veel geprezen wordt en complimenten krijg, voel ik me een interessant en waardevol.
* gz
- 157 Ik maak me zorgen dat ik de controle verlies over mijn handelen.
- 158 Ik maak me zorgen dat ik iemand lichamelijk of emotioneel ernstig zou kunnen verwonden/pijn doen als ik de controle verlies over mijn woede.
- 159 Ik heb het gevoel dat ik mijn emoties en impulsen onder controle moet houden om te zorgen dat er niets naars gebeurt.
- 160 Er ligt een hoop woede en wrok in mij opgestapeld die ik niet uit.
- 161 Ik let te veel op mijzelf om positieve gevoelens naar anderen te kunnen tonen (bijv. warmte, laten zien dat ik om de ander geef).
- 162 Ik word er verlegen van als ik mijn gevoelens naar anderen uit.
- 163 Ik vind het moeilijk om warm en spontaan te zijn.
- 164 Ik heb mijzelf zo onder controle dat mensen denken dat ik geen emoties heb.
- 165 Mensen zien mij als een gespannen iemand.
*ei
- 166 Ik moet de beste zijn bij alles wat ik doe; ik kan niet een tweede plaats accepteren.
- 167 Ik streef ernaar om bijna alles perfect in orde te hebben.
- 168 De meeste tijd moet ik er op mijn best uitzien.
- 169 Ik probeer mijn uiterste best te doen; ik neem geen genoegen met 'goed genoeg'.
- 170 Ik moet zo veel doen dat ik bijna geen tijd heb om echt te ontspannen.
- 171 Bijna niets wat ik doe is goed genoeg. Het kan altijd beter.
- 172 Ik moet al mijn verantwoordelijkheden nakomen.
- 173 Ik voel dat er constant een druk op mij ligt om te presteren en om dingen gedaan te krijgen.
- 174 Mijn relaties lijden eronder dat ik mijzelf zo opzweep/opjaag.
- 175 Mijn gezondheid lijdt eronder dat ik mijzelf zo onder druk zet om de dingen goed te doen.
- 176 Ik offer vaak mijn genoegens en pleziertjes op om te kunnen voldoen aan de eisen die ik aan mezelf stel.
- 177 Wanneer ik een fout maak, verdien ik ongezoeten kritiek.
- 178 Ik stel zulke hoge eisen aan mijzelf dat, als ik een fout maak, ik mijzelf niet gemakkelijk vergeef of me excuseer voor mijn fouten.
- 179 Ik ben een erg competitief/wedijverend persoon.
- 180 Ik hecht veel belang aan geld of status.
- 181 Ik moet wat betreft mijn optreden altijd 'nummer één' zijn.
*oo
- 182 Ik heb er grote moeite mee om 'neen' als antwoord te accepteren als ik iets van andere mensen wil.

- 183 Ik word vaak boos of geïrriteerd wanneer ik niet kan krijgen wat ik wil.
- 184 Ik ben een bijzonder mens en zou niet zo veel van de beperkingen moeten te hoeven accepteren zoals die aan andere mensen worden opgelegd.
- 185 Ik haat het om ingeperkt te worden of weerhouden te worden van wat ik wil doen.
- 186 Ik heb vaak het gevoel dat ik niet de regels en conventies hoef te volgen zoals andere mensen.
- 187 Ik heb het gevoel dat wat ik te bieden heb van grotere waarde is dan de bijdragen van anderen.
- 188 Gewoonlijk geef ik aan mijn behoeften voorrang boven de behoeften van anderen.
- 189 Vaak merk ik dat ik zo bezig ben met mijn eigen prioriteiten dat ik geen tijd kan vrijmaken voor vrienden of familie.
- 190 Mensen zeggen mij vaak dat ik erg de controle houd over de manier waarop dingen gedaan worden.
- 191 Ik raak erg geïrriteerd wanneer mensen niet doen wat ik van hen vraag.
- 192 Ik kan het niet verdragen als andere mensen mij vertellen wat ik moet doen.
*gg
- 193 Ik heb er grote moeite mee om te stoppen met drinken, roken, te veel eten, of met andere problematische gedragingen.
- 194 Ik schijn mijzelf niet de discipline op te kunnen leggen om routinetaken of vervelende taken af te maken.
- 195 Vaak sta ik mijzelf toe om toe te geven aan mijn impulsen en uiting te geven aan mijn emoties, wat me in moeilijkheden brengt of andere mensen pijn doet.
- 196 Wanneer ik mijn doel niet bereik, raak ik gemakkelijk gefrustreerd en geef ik op.
- 197 Ik vind het erg moeilijk om onmiddellijke bevrediging op te geven om een lange termijn doel te bereiken.
- 198 Vaak gebeurt het dat ik mij niet kan beheersen als ik boos word.
- 199 Ik heb de neiging om dingen te overdrijven, ook al weet ik dat het niet goed voor me is, zoals dagelijks overwerken tot 21.00 uur.
- 200 Ik verveel me erg gemakkelijk.
- 201 Wanneer taken moeilijk worden, kan ik gewoonlijk niet doorzetten en ze afmaken.
- 202 Ik kan me niet al te lang op iets concentreren.
- 203 Ik kan mijzelf niet dwingen om dingen te doen die ik niet leuk vind, zelfs niet als ik weet dat het in mijn eigen belang is.
- 204 Ik verlies mijn zelfbeheersing bij de geringste belediging.
- 205 Ik ben zelden in staat om vast te houden aan mijn besluiten.
- 206 Ik kan mijzelf bijna nooit inhouden om mensen te laten zien hoe ik mij echt voel, ongeacht wat de consequentie van mijn gedrag kan zijn.
- 207 Vaak doe ik dingen impulsief, waar ik later spijt van heb.
*oz

- 208 Als alles meezit heb ik het gevoel dat het maar kort zal duren.
- 209 Als er iets goeds gebeurt dan denk ik dat er iets naars op zal volgen.
- 210 Je kunt et voorzichtig genoeg zijn, er kan altijd iets mis lopen.
- 211 Hoe veel werk ik ook heb , ik ben altijd bang dat ik werkeloos wordt en geldzorgen krijg.
- 212 Ik ben bang dat één verkeerd besluit tot een ramp kan leiden
- 213 Ik maak me vaak druk over kleine besluiten omdat de consequenties van een vergissing mij zo ernstig lijken.
- 214 Ik ga er liever van uit dat iets wel mis zal lopen om me de teleurstelling als het misloopt te Besparen.
- 215 Ik heb meer oog voor de negatieve zaken van het even dan de positieve.
- 216 Ik ben pessimistisch van aard.
- 217 Mensen uit mijn directe omgeving zien mij als een piekeraar.
- 218 Ik voel me niet prettig als mensen ergens te enthousiast van worden en krijg dan de neiging ze te waarschuwen dat het ook mis kan gaan.
- *neg
- 219 Als ik een fout maak heb ik straf verdient.
- 220 Als ik niet mij uiterste best doe, dan moet ik er van uit gaan dat het misloopt.
- 221 Als ik een fout maak dan is daar geen excuus voor.
- 222 Mensen die hun eigen boontjes niet doppen, zouden op de een of andere manier moeten worden aangepakt.
- 223 Ik neem niet snel excuses van anderen aan omdat ze vaak hun verantwoordelijkheden niet accepteren en de consequenties niet willen dragen.
- 224 Als ik me ergens niet toe kan zetten dan moet ik ook zelf de gevolgen dragen.
- 225 Ik denk vaak aan de dingen die ik fout heb gedaan en dan wordt ik boos op mezelf.
- 226 Als iemand iets naars heeft gedaan dan kan ik dat maar moeizaam vergeven en vergeten.
- 227 Ik kan iemand moeilijk vergeven ook al heeft hij zijn excuus aangeboden.
- 228 Het irriteert me als iemand na een fout er te makkelijk vanaf komt.
- 229 Het maakt me kwaad als iemand excuses voor zichzelf verzint of anderen de schuld geven voor hun eigen problemen.
- 230 Het maakt niet uit waarom iets misging, als ik iets verkeerd doe moet ik de gevolgen dragen.
- 231 Ik scheld mezelf uit voor de vele stomme dingen die ik gedaan heb.
- 232 Ik ben een slecht mens en verdien straf.

*bes

Scoreformulier

Instructie Na een aantal vragen zie je een * met toevoeging. Zo zie je tussen vraag 9 en 10; *ed. Tel de scores van vraag 1 t/m 9 bij elkaar op en zet het totaal bij *ed. Vervolgens zie je tussen vraag 26 en 27; *ve staan. Daar zet je het totaal van de vragen 10 t/m 26. Ga zo door tot dat er bij elk * een score staat. Neem je scores over op het formulier in de kolom "totaal". Daarna zoek je het interval waar in je score valt. Omcirkel het betreffende score-interval.

Score		Laag	gemiddeld	hoog	zeer hoog
-------	--	------	-----------	------	-----------

Onverbondenheid totaal

Emotionele deprivatie *ed	-----	9-18	19-27	28-36	37-54
Verlatingsangst *ve	-----	17-34	35-52	53-68	69-102
Wantrouwen *wa	-----	17-34	35-52	53-68	69-102
Sociale isolatie *si	-----	10-20	21-30	31-40	41-60
Defect / schaamte *ds	-----	15-30	31-45	46-60	61-90

Verzwakte autonomie

Falen / mislukken *fa	-----	9-18	19-27	28-36	37-54
Afhankelijk / incompetentie *ai	-----	15-30	31-45	46-60	61-90
Kwetsbaarheid *kw	-----	12-24	25-36	37-48	49-72
Verstrengeld zelf *vz	-----	11-22	23-33	34-44	45-66

Gerichtheid op anderen

Onderwerping *on	-----	10-20	21-30	31-40	41-60
Zelfopoffering *zo	-----	17-34	35-52	53-68	69-102
Goedkeuring zoeken *gz	-----	14-28	29-42	43-56	57-84

Waakzaamheid en inhibitie

Emotionele inhibitie *ei	-----	9-18	19-27	28-36	37-54
Onverbiddelijke hoge eisen / over kritisch *oo	-----	16-32	33-48	49-64	65-96

Verzwakte grenzen

Gerechtigdheid / grandiositeit *gg	-----	11-22	23-33	34-44	45-66
Onvoldoende zelfcontrole *oz	-----	15-30	31-45	46-60	61-90

Sombere houding

Negativisme / pessimisme *neg	-----	11-22	23-33	34-44	45-66
Bestraffende houding *bes	-----	14-28	29-42	43-56	57-84