

bewustzijnswiel test

In ons dagelijkse doen en laten maken we gebruik van de 7 stappen die je in het bewustzijnswiel kunt vinden. Daarmee kiezen we, zodra we beginnen te leren, de snelste routes naar succes. Als die goed bevallen, ontstaan voorkeuren en patronen. In situaties waarin we echter om wat voor reden dan ook vastlopen, gaat er met die standaard routes iets mis. Dan is het zaak te achterhalen, wat er aan de hand is en hoe je weer een goede route vindt.

Op de volgende bladzijden vind je verschillende stellingen. Je scoort jezelf per stelling, verzamelt je antwoorden per stap en kunt zo ontdekken welke stappen je makkelijker of moeilijker vindt. Je ontdekt je voorkeursroute(s) en daarmee krijg je inzicht in de mogelijkheden die je nu laat liggen. Met dat inzicht kun je gericht aan de slag met het versterken van stappen en schakels.

Geef bij de volgende 49 stellingen aan in hoeverre de uitspraak op jou van toepassing is.

Gebruik daarbij de volgende waarden:

- 1 - nee, nauwelijks op mij van toepassing
- 2 - af en toe van toepassing
- 3 - even vaak wel als niet van toepassing.
- 4 - vaak van toepassing
- 5 - ja, helemaal op mij van toepassing

Op de laatste bladzijde vind je een schema waar je alle scores per vraag kunt invullen. Als je de scores per stap optelt, zie je direct zien, hoe jouw kracht over de stappen verdeeld is.

Wil je naar aanleiding van de testresultaten meer weten, neem dan contact op via marieke@metmariekemouwe.nl.

stellingen

- 1. ik probeer graag iets uit om beter te worden
- 2. ik weet goed wat mijn waarden en normen zijn
- 3. ik ben me bewust van lichamelijke sensaties
- 4. ik kan makkelijk feit van interpretatie scheiden
- 5. ik heb een goed gevoel voor wat er (onder de oppervlakte) speelt
- 6. ik richt me op wat belangrijk is
- 7. ik kies zorgvuldig
- 8. als ik een plan heb, voer ik het ook uit
- 9. ik kan goed observeren
- 10. ik vind het makkelijk om te kiezen, ook als er meerdere goede opties zijn
- 11. ik kan mijn hoofd goed leeg maken om zoveel mogelijk aanwezig te zijn in het moment
- 12. ik besteed veel tijd aan het begrijpen van gedrag van mezelf en anderen
- 13. ik kan me goed inleven in anderen
- 14. ik weet goed wat ik nodig heb
- 15. ik ben me regelmatig bewust van mijn ademhaling
- 16. ik ga doelgericht aan de slag
- 17. ik kan veranderingen in mijn lichamelijke gesteldheid goed herkennen
- 18. ik vergelijk mezelf graag met anderen
- 19. ik laat mijn zekerheden makkelijk los als dat nodig is
- 20. ik heb een keus in hoe ik me gedraag
- 21. als ik iets maak, hoeft het niet meteen perfect te zijn

- 22. ik weet wat mijn doel is
- 23. ik kan mijn gedachtenstroom stopzetten als ik dat wil
- 24. ik zet mijn woorden om in daden
- 25. ik beslis snel
- 26. ik geef graag het goede voorbeeld
- 27. ik heb oog voor detail
- 28. ik ben aanwezig met aandacht
- 29. ik denk goed na over wat ik doe en hoe ik het doe
- 30. ik vertrouw op mijn intuïtie om te weten wat er aan de hand is
- 31. ik kijk graag naar mensen
- 32. ik concentreer me op wat ik zinvol vind
- 33. ik twijfel zelden over mijn beslissingen
- 34. ik doorzie de onderliggende belangen in een situatie
- 35. ik ben weinig bezig met verleden of toekomst, omdat ik alleen in dit moment werkelijk iets kan doen
- 36. ik kom in actie als ik alles goed doordacht heb
- 37. ik merk het als ik in een vlucht- of vechtreactie schiet
- 38. ik weet vaak snel wat er nodig is in een situatie
- 39. ik kan goed afwegen wat belangrijk is en wat niet
- 40. ik kan me makkelijk concentreren op mijn verschillende zintuigen
- 41. ik doe zinvol werk
- 42. ik heb een goed beeld van mijn levensverhaal en hoe dat mij gevormd heeft
- 43. ik vertrouw erop dat 't hoe dan ook goed komt
- 44. ik kan me goed concentreren op waar ik mee bezig ben

- 45. als ik emotioneel reageer, neem ik de tijd om te achterhalen waarom dat zo is
- 46. ik vind het prettig om stil te staan bij wat ik opmerk in een situatie
- 47. ik overweeg verschillende opties voor ik in actie kom
- 48. ik sta makkelijk open voor compleet nieuwe inzichten
- 49. ik handel makkelijk naar wat goed voor mij is

scoretabel

In de onderstaande tabel vind je de vragen terug per stap. Vul jouw scores per vraag in en tel die per stap op. Je kunt zo eenvoudig zien waar je hoog/laag of gemiddeld scoort.

Een score tussen de 5 en 20 is relatief laag. Een score boven de 27 relatief hoog. Scores tussen de 20 en 27 zijn gemiddeld.

Bij een relatief lage score kun je je afvragen wat maakt dat je de stap minder inzet. Bij een relatief hoge score kun je je afvragen of je deze stap bewust of automatisch inzet. Is dat altijd passend? Hou je hier soms te lang aan vast of sla je een andere makkelijk over, doordat deze stap zo sterk is?

stap	nummer van de vraag							totaalscore
present-zijn	3	11	15	23	28	35	37	
score per vraag								
waarnemen	4	9	17	27	31	40	46	
score per vraag								
reflecteren	2	12	18	29	36	42	45	
score per vraag								
verdiepen	5	13	19	30	34	43	48	
scherpstellen	6	14	22	32	38	44	49	
score per vraag								
kiezen	7	10	20	25	33	39	47	
score per vraag								
realiseren	1	8	16	21	24	26	41	
score per vraag								