

VRAGENLIJST ASSERTIVITEIT

Vrije bewerking van de Rathus Assertiveness Schedule (RAS).

HOE ASSERTIEF BEN JIJ?

Om objectief te kunnen beoordelen hoe assertief jij op dit moment bent en communiceert kun je onderstaande assertiviteitsvragenlijst invullen. Je krijgt dan een idee waar de werkpunten liggen om assertief te worden in je communicatie. In het boek “Laat je niet wegpraten; assertieve communicatie” vind je de passende strategieën en hulpmiddelen om jouw communicatiestijl assertiever te maken.

Geef bij de 30 uitspraken hieronder aan in hoeverre ze op jou van toepassing zijn. Daarna neem je de antwoorden over in de tabel in bijlage van hoofdstuk 1 van het genoemde boek en zie je de scores die bij jouw antwoorden horen. Bereken jouw totaalscore voor de assertiviteitsvragenlijst door de 30 scores bij elkaar op te tellen.

Ben je niet in bezit van het boek, neem dan je scores over in het Excelbestand van deze vragenlijst op de website Hermescoaching.nl onder het tabblad Coaching-vragenlijsten. Het programma berekent automatisch je totaalscore.

		Helemaal waar	Vrijwel geheel waar	Tamelijk waar	Enigszins waar	Vrijwel geheel niet waar	Helemaal niet waar
1.	De meeste mensen zijn agressiever of meer assertief dan ik ben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Ik maak zelf niet snel afspraken of ga niet snel in op uitnodigingen van anderen omdat ik verlegen ben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Als het eten in een restaurant niet is klaargemaakt zoals ik dat zou willen, klaag ik bij de ober of serveerster.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Ik let er goed op anderen niet te kwetsen, zelfs als ik zelf wel gekwetst of geraakt ben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Als een verkoper veel moeite heeft gedaan om me zijn spullen te laten zien, heb ik moeite om 'nee' te zeggen, ook al heb ik de spullen niet echt nodig of zijn ze niet wat ik wil.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Als iemand me vraagt om iets te doen, sta ik erop dat ze me vertellen waarom.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Er zijn momenten dat ik uitkijk naar een goede, stevige discussie.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Ik doe mijn best om vooruit te komen zoals andere mensen in mijn positie.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Als ik eerlijk ben maken mensen vaak gebruik of misbruik van me.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Ik vind het leuk om een gesprek aan te gaan met nieuwe kennissen en vreemden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Ik weet niet wat ik moet zeggen tegen aantrekkelijke personen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Ik ben geneigd om telefoontjes naar zakelijke organisaties en instituten uit te stellen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Ik zou liever solliciteren naar een nieuwe baan of me aanmelden voor een opleiding door het schrijven van een brief of e-mail dan met een persoonlijk gesprek.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Ik schaam me om gekochte spullen terug te brengen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VRAGENLIJST ASSERTIVITEIT

Vrije bewerking van de Rathus Assertiveness Schedule (RAS).

		Helemaal waar	Vrijwel geheel waar	Tamelijk waar	Enigszins waar	Vrijwel geheel niet waar	Helemaal niet waar
15.	Als een naaste die ik erg waardeer me zou irriteren, zou ik mijn gevoelens daarover onderdrukken in plaats van mijn irritatie te uiten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Ik vermijd het om vragen te stellen, omdat ik bang ben dat ze stom klinken.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Ik ben tijdens een discussie soms bang dat ik zo overstuur raak dat ik helemaal ga trillen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Als een bekende en gerespecteerde docent iets zou beweren waar ik van denk dat het niet klopt, zal ik de andere toehoorders zeker mijn visie laten horen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Ik vermijd het om met verkopers en winkelpersoneel te onderhandelen over prijzen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20.	Als ik iets heb gedaan wat de moeite waard of belangrijk is, krijg ik het voor elkaar dat anderen ervan weten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Ik ben open en eerlijk over mijn gevoelens.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22.	Als iemand roddels of slechte dingen over me vertelt, dan zal ik diegene daar zo snel mogelijk over aanspreken.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23.	Ik vind het vaak lastig om 'nee' te zeggen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24.	Ik ben eerder geneigd om mijn gevoelens op te kroppen dan om een scene te maken.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25.	Als er slechte service wordt verleend in een restaurant of ergens anders, zal ik daarover klagen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26.	Als ik een compliment krijg weet ik soms niet wat ik daarop terug moet zeggen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27.	Als mensen naast me in de bioscoop, in het theater of bij een lezing wat te hard zitten te praten, vraag ik hen om stil te zijn of ergens anders te gaan praten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28.	Iedereen die in de rij waar ik sta wil voorkruipen kan rekenen op 'strijd'.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29.	Ik zal mijn mening snel laten horen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30.	Er zijn momenten waarop ik gewoon niets kan zeggen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kijk in het boek 'Laat je niet wegpraten' naar de betekenis van deze score. Je kunt de uitleg ook vinden op de website Hermescoaching.nl, onder tabblad Coaching – vragenlijsten – interpretatie van de assertiviteitsvragenlijst.

Mijn assertiviteitsscore is _____, deze score geeft aan dat ik hoog / gemiddeld / laag assertief ben (omcirkel wat van toepassing is).

Het boek 'Laat je niet wegpraten' geeft je naast theoretische uitleg verdere tips en handvatten om meer assertief te worden in je communicatie.