

Test jezelf: hoe druk ben jij?

Lees onderstaande veertien uitspraken. Omcirkel in de juiste kolom de uitspraken die, *tegenwoordig meer dan vroeger*, op jou van toepassing zijn.

Is een bepaalde uitspraak helemaal niet van toepassing, dan omcirkel je niets.

	-/+ (heel) soms	+ regel- matig	++ (bijna) altijd
1. Ik heb het gevoel dat ik onderpresteer. Ik ben niet tevreden met wat er uit mijn handen komt.	3	6	9
2. Ik heb moeite mijn werk te organiseren; ik ben vaak druk, maar kom aan de belangrijke dingen niet echt toe.	3	6	9
3. Grotere taken of projecten waar ik aan zou moeten beginnen, schuif ik voor me uit.	3	6	9
4. Ik ben aan het 'multitasken'. Doe meerdere dingen tegelijk, waardoor taken langer niet-afgerond blijven.	3	6	9
5. Ik werk en/of praat impulsiever, oppervlakkiger en gehaaster dan ik van mezelf gewend ben.	3	6	9
6. Als ik bezig ben, heb ik behoefte aan een beetje drukte, haast en geluid. Ik word onrustig van totale rust of stilte.	2	4	6
7. Ik kan me niet goed concentreren. Ik ben vergeetachtig.	2	4	6
8. Ik heb minder creatieve ideeën en originele gedachten dan vroeger.	2	4	6
9. Als ik met een routinematige klus bezig ben, zoek ik afleiding (muziek, praten, internetten)	2	4	6
10. Ik irriteer me aan anderen en ben ongeduldig.	2	4	6
11. Ik slaap minder en/of slechter.	1	2	3
12. Ik heb de neiging mijn onrust te dempen met zaken als tv, internet of alcohol.	1	2	3
13. Ik kom minder toe aan gezonde lichaamsbeweging en buitenzijn.	1	2	3
14. Ik breng minder vrije tijd met vrienden door.	1	2	3
score per kolom			
totaal score			

Scores bij de test: hoe druk ben jij?

0 – 10 punten

Waarschijnlijk doe je de test uit (professionele) nieuwsgierigheid. Op jou heeft de chaos weinig vat. Op anderen wel? Verwijs ze door naar www.petramegens.nl

10 – 15 punten

Het is wel druk en dat heeft soms een negatieve invloed, maar je hebt het onder controle. Sommige zaken zou je anders aan willen pakken, maar het komt er niet altijd van. Jij hebt genoeg energie en ruimte om je prestaties te verbeteren met gerichte coaching.

15 – 30 punten

Je wordt een beetje geleeft door de drukte. Je prestaties lijden er af en toe onder, maar als je je best doet, merken anderen het niet direct. Ook thuis wringt het wel eens. Zolang er geen gekke dingen gebeuren, gaat het allemaal nog wel. Maar waarom zou je wachten? Met coaching kun je erger voorkomen. Welkom op www.petramegens.nl

30 – 60 punten

Je levert veel strijd met chaos, zowel thuis als op het werk. Soms heb je het gevoel dat je je amper staande houdt. De kwaliteit van je leven is niet meer wat het geweest is. Je weet dat je een uitweg moet zoeken, maar vindt er de tijd en de rust niet voor. Het enige dat je nu nog hoeft te doen, is een goede coach vinden. Je bent er dichtbij.

Meer dan 60 punten

Het is crisis. De chaos heeft je in zijn greep. Je bent ervan doordrongen dat je een oplossing moet creëren. Gelukkig heb je er een bij de hand: www.petramegens.nl