

Vitaliteitstest

Met bijgaande vragenlijst krijg je zicht op de balans in jezelf, op lichamelijk, mentaal en emotioneel gebied, en op de manier waarop je de balans werk-privé ervaart. Uiteraard is er altijd een wisselwerking.

Neem bij het beantwoorden van de vragen de afgelopen maand als uitgangspunt. In de bijlage staan 35 uitspraken genoemd, onderverdeeld in vijf categorieën. Omcirkel per uitspraak het cijfer dat het beste bij je past.

Bij de eerste vraag betekent een 4 bijvoorbeeld dat je je vaak vermoeid voelt en een 8 dat je goed scoort op uitgerust zijn.

Als een uitspraak niet op jou van toepassing is (bijvoorbeeld kinderen), dan sla je die over en deel je later de eindscore door 9 in plaats van 10.

Lichamelijke balans

1. Ik voel me vaak moe	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik voel me meestal uitgerust
2. Ik drink teveel alcohol	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik drink matig of niet
3. Ik rook teveel	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik rook zeer matig of niet
4. Ik heb over- of ondergewicht	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb een goed lichaamsgewicht
5. Ik heb veel lichamelijke klachten	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb nauwelijks of geen lichamelijke klachten
6. Ik beweeg te weinig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik beweeg ruim voldoende
7. Ik slaap slecht of weinig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben een goede slaper

Gemiddeld cijfer

Mentale balans

8. Ik moet veel van mezelf	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik moet weinig van mezelf
9. Controle houden is belangrijk voor me	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik laat dingen gemakkelijk op zijn beloop
10. Mijn aandacht is vaak versnipperd	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Meestal kan ik me goed concentreren
11. Ik ben vaak besluiteloos	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik neem een besluit en ga verder
12. Mijn tijd en bezigheden bepalen mij	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik bepaal mijn tijd en bezigheden
13. Ik pieker vaak	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik pieker bijna nooit
14. Een fout maken vind ik vreselijk	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Fouten zijn er om van te leren

Gemiddeld cijfer

Emotionele balans

15. Ik voel me vaak onzeker	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb veel zelfvertrouwen
16. Ik erger me vaak	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik erger me niet vaak
17. Het leed van anderen trek ik mij enorm aan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik kan het leed van anderen naast me neerleggen
18. Ik praat nauwelijks over mijn emoties	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik laat anderen weten hoe ik me voel
19. Ik voel me bijna nooit echt rustig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik voel me regelmatig rustig
20. Bepaalde emoties sta ik mezelf niet toe	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik mag voelen wat ik voel
21. Ik voel vaak gebrek aan motivatie en enthousiasme	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Meestal ben ik gemotiveerd en enthousiast

Gemiddeld cijfer

Je energiebalans op het werk

22. Ik moet regelmatig te veel werk doen in een te korte tijd	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik kan meestal de tijd nemen die nodig is
23. Ik laat mijn werk moeilijk los	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik laat mijn werk gemakkelijk los
24. Ik werk tegen mijn zin onder mijn niveau	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mijn werk daagt mij voldoende uit
25. Ik vind mijn werk emotioneel zwaar	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik word emotioneel niet te veel belast
26. Ik word niet gewaardeerd op mijn werk	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ontvang voldoende erkenning en waardering
27. Ik sta er tegen mijn zin vaak alleen voor	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik krijg steun als het nodig is
28. Mijn werk en vrije tijd zijn uit balans	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mijn werktijd en vrije tijd zijn in balans

Gemiddeld cijfer	
------------------	--

Je energiebalans privé

29. Ik heb te weinig tijd voor mezelf	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik kan voldoende tijd voor mezelf nemen
30. Ik sta er alleen voor en vind dat zwaar	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik krijg voldoende steun
31. Ik ben ontevreden over mijn woonsituatie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik woon plezierig
32. Ik maak me zorgen over mijn financiën	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik maak me nauwelijks zorgen over mijn financiën
33. Ik voldoe zoveel mogelijk aan de behoeften van anderen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik neem mijn eigen behoeften als uitgangspunt in mijn vrije tijd
34. Ik heb vaak conflicten met mensen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb zelden of nooit conflicten
35. Mijn zorgtaken kosten mij veel energie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik krijg vooral energie van mijn zorgtaken

Gemiddeld cijfer

Maak de balans op

Tel per categorie het aantal punten op, deel dat door het aantal vragen dat je hebt beantwoord. Als je boven de 6 scoort, zit je aan de goede kant van de balans, maar het kan zeker beter.

Je gemiddelde score per categorie

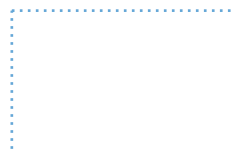
Lichamelijke balans	
Mentale balans	
Emotionele balans	
Je energiebalans op het werk	
Je energiebalans privé	

Opdracht

- 1: Op welke categorie scoor je het laagst? Bedenk alvast één actie om deze score te verhogen.
- 2: Op welke categorie scoor je het hoogst? Bedenk één actie om dit te behouden of te versterken.

Tel nu je totale score op

Aan het eind kun je de gemiddelden bij elkaar optellen en delen door 5. Je hebt dan de totale score van je energiebalans. Deze uitslag geeft een indicatie van je balans op dit moment. Je ziet dan op welke gebieden je balans verstoord is.



Jouw totaalscore