

De 'zelfregulatietest'

Naam: Geb. datum: Datum invullen:

Vragenlijst om uw 'mate van zelfregulatie' te kunnen meten, naar Prof. Grossarth-Maticek. De resultaten uit het zijn onderzoek laten zien dat hoe hoger op de mate van zelfregulatie gescoord wordt, des te hoger ook de score op de mate van gezondheid is.

Het werken aan uw zelfregulatie kunt u zien als een vorm van preventie, dwz om de kans op latere ziektes te verkleinen. Ook kan bij reeds bestaande ziekten, zoals bij hartvaatziekten en verschillende vormen van kanker het ziekteverloop door het vermogen tot zelfregulatie gunstig worden beïnvloed. Wanneer u op de een of andere wijze iets wilt verbeteren aan uw mate van zelfregulatie, dan kunt u dit bijvoorbeeld met uw huisarts of therapeut bespreken.

Wilt u de volgende 16 vragen beantwoorden met behulp van het volgende puntensysteem: (beoordeling zie onderaan deze test aan omme zijde)

Zeer zwak	1 punt
Zwak	2 punten
Middelmatig tot zwak	3 punten
Middelmatig tot sterk	4 punten
Sterk	5 punten
Zeer sterk	6 punten

1. Door mijn eigen inzet kom ik regelmatig in situaties en toestanden die me positief beïnvloeden en voor het leven motiveren. Hoe sterk is deze vaardigheid bij u ontwikkeld?
2. Ik ben steeds weer in staat mijn gevoelsmatig belangrijkste wensen te verwerkelijken en mijn belangrijkste behoeftes te bevredigen. Hoe sterk is deze vaardigheid bij u ontwikkeld?
3. Wanneer ik me eens niet goed voel, ben ik altijd weer in staat om voor mij positieve situaties te creëren, die mijn gevoel van welbehagen weer herstellen. Hoe sterk is deze vaardigheid bij u ontwikkeld?
4. Wanneer een situatie, een groep mensen of een persoon me geen goed doen, ontwikkel ik zodanig andere activiteiten, tot ik deze toestanden tot mijn tevredenheid heb veranderd. Hoe sterk is deze vaardigheid bij u ontwikkeld?
5. Ik ben steeds weer in staat, de verschillende gebieden in mijn leven (zoals werk, ontspanning, privéleven, hobby's, voeding, beweging, relaties e.d.) voor mij optimaal te verenigen, zodat

daaruit een langdurig gevoel van welbevinden ontstaat.

Hoe sterk is deze vaardigheid bij u ontwikkeld?

6. Wanneer ik me in een situatie bedreigd voel, ben ik in staat zodanig te reageren, dat ik er tenslotte weer goed uitkom. Hoe sterk is deze vaardigheid bij u ontwikkeld?
7. Door mijn eigen inzet weet ik steeds weer mijn belangrijkste doelen te bereiken. Hoe sterk is deze vaardigheid bij u ontwikkeld?
8. Door mijn eigen inzet creëer ik steeds weer situaties die mijn eigen persoonlijke wensen en behoeftes optimaal bevredigen, zodat gevoelens van tevredenheid en welbevinden ontstaan. Hoe sterk is deze vaardigheid bij u ontwikkeld?
9. Wanneer mijn inzet tot een mislukking leidt, is dit voor mij nooit een reden om het op te geven, maar een aanzet tot gedragsverandering. Hoe sterk is stelling op u van toepassing?
10. Ik ben steeds weer in staat tot nieuwe gezichtspunten en inzichten te komen, zodat een verrassende en aangename oplossing van problemen mogelijk wordt. Hoe sterk is deze vaardigheid bij u ontwikkeld?
11. Ik ben in staat mijn inzet overeenkomstig de opgetreden gevolgen te veranderen d.w.z. ik kan mijn inzet afbouwen als het langdurig tot onaangename gevolgen leidt en ik kan deze versterken als het langdurig aangename gevolgen heeft. Hoe sterk is deze vaardigheid bij u ontwikkeld?
12. Wanneer mijn inzet niet tot het gewenste resultaat leidt, ben ik in staat om nieuwe methodes te vinden en uit te proberen. Hoe sterk is deze vaardigheid bij u ontwikkeld?
13. Door mijn eigen inzet creëer ik ten opzichte van belangrijke relaties zowel de gewenste nabijheid als de nodige afstand. Hoe sterk is deze vaardigheid bij u ontwikkeld?
14. Door mijn dagelijkse activiteiten weet ik mezelf steeds weer een gevoel van innerlijke tevredenheid op te roepen. Hoe sterk is deze vaardigheid bij u ontwikkeld?
15. Door mijn dagelijkse activiteiten ben ik steeds weer in staat zowel lichamelijk als psychisch een gevoel van welbehagen te ervaren. Hoe sterk is deze uitspraak op u van toepassing?
16. Door mijn inzet kom ik steeds weer in situaties die bij mij aangename gevoelens oproepen. Hoe sterk is deze uitspraak op u van toepassing?

Beoordeling uitslag: het totaal aantal punten optellen en door 16 delen.:

5 tot 6 punten: zeer goede zelfregulatie

4 tot 5 punten: goede zelfregulatie

3,5 tot 4 punten: redelijke zelfregulatie

2 tot 3,5 punten: matige zelfregulatie

1 tot 2 punten: zeer slechte zelfregulatie