

Fight, Flight of Freeze?

1. Vind je jezelf eerder passief of eerder agressief?	Ergens tussen de twee (c)	Passief (b)	Agressief (a)
2. Iemand steelt je hand- of laptop tas. Wat doe je?	Ik loop erachteraan (a)	Niets (b)	Ik huil (c)
3. Je collega maakt je PC kapot. Hoe reageer je?	Hangt ervan af hoe het gebeurd is. (c)	Ik ben boos maar zeg niets. (a)	Ik spreek de collega aan en vraag om een oplossing. (b)
4. Door jou krijgt de koffiemachine kortsluiting en is kapot. Wat doe je?	Ik loop stilletjes weg en doe alsof er niets gebeurd is. (b)	Ik probeer het op te lossen. (a)	Het hangt ervan af of iemand gezien heeft dat ik het kapotmaakte. (c)
5. Je krijgt 5000 euro als je gaat skydiven, maar je hebt echt ontzettende hoogtevrees. Wat doe je?	Ik ga niet, zelfs niet voor 10000 euro. (b)	Hmm...mag ik daar eens een nachtje over slapen? (c)	Tuurlijk doe ik dat! Daar hoef ik zelfs geen geld voor! (a)
6. Je hebt een opdracht die morgen af moet. Maar je bent nog niet eens halfweg. Hoe voel je je ?	Compleet gestresseerd, maar wat moet, moet. Dus zal ik een nachtje doorwerken. (a)	Huilbuien waarin ik jammer 'dat ik het niet ga halen' worden afgewisseld met 'Kom op je kan het buien' (c)	Ahhhh! Ik kan dit niet aan. Ik kruip onder de lakens in mijn bed en doe alsof de wereld niet bestaat. (b)



<p>7. Welke van deze opties past het best bij jou?</p>	<p>Ik wil niet werken maar wil wel alle voordelen ervan.</p> <p>(b)</p>	<p>Ik wil hard werken om ergens te raken in het leven.</p> <p>(a)</p>	<p>Ik doe het minimum op het werk. Ik wil vooral gelukkig zijn en het goed hebben.</p> <p>(c)</p>
<p>8. Je krijgt onverwacht negatieve feedback van je baas. Wat doe je?</p>	<p>Ik ga in discussie met hem, onmiddellijk.</p> <p>(a)</p>	<p>Ik begin over iets anders te praten.</p> <p>(b)</p>	<p>Ik ben sprakeloos op dat moment en bedenk me achteraf wat ik allemaal had kunnen zeggen.</p> <p>(c)</p>
<p>9. Toen je voetbal speelde als kind in je tuin, vloog de bal naar de burens. Wat deed je dan?</p>	<p>Ik ging naar de burens en vroeg mijn bal terug.</p> <p>(a)</p>	<p>Ik stopte met spelen en ging naar binnen.</p> <p>(b)</p>	<p>Ik deed niets en kocht een nieuwe bal.</p> <p>(c)</p>
<p>10. Je moet een grote beslissing nemen. Wat doe je?</p>	<p>Ik maak een lijst van alle pro's en contra's.</p> <p>(c)</p>	<p>Ik besluit om er een nachtje over te slapen en dan nog één en nog één en nog één.</p> <p>(b)</p>	<p>Ik neem een beslissing, zonder al te veel nadenken.</p> <p>(a)</p>

Wat is jouw dominante reactie?

	Fight	Flight	Freeze
Vraag 1	a	b	c
Vraag 2	a	b	c
Vraag 3	a	b	c
Vraag 4	a	b	c
Vraag 5	a	b	c
Vraag 6	a	b	c
Vraag 7	a	b	c
Vraag 8	a	b	c
Vraag 9	a	b	c
Vraag 10	a	b	c
Totaal			

