

Test: In hoeverre voel je je eenzaam?

42 vragen

Print dit document (7 pagina's) uit en omcirkel of arceer datgene wat op jou van toepassing is:

- | | | | |
|--|-------|-----------------|------------------|
| 1. Ben je alleen? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 2. Voel je je alleen? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 3. Ervaar je een gevoel van gemis? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 4. Mis je een emotionele hechte band met anderen? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 5. Is volgens jou het aantal contacten lager dan je wenst? | | ja nee | |
| 6. Is jouw gevoel eenzaamheid tijdelijk? (Bijvoorbeeld na het overlijden van een naaste) | | ja nee | |
| 7. Voel je je al lang eenzaam? | | ja nee | |
| 8. In hoeverre heb je mensen om op terug te vallen? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 9. In hoeverre heb je vrienden om leuke dingen mee te doen? | | ja nee | |
| 10. Moet je overal alleen naar toe? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 11. Weet je niet hoe je gezellige avondjes door moet komen? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 12. Mijd je feestjes en recepties uit angst geen aanspraak te hebben? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 13. Eet je om je gevoelens van eenzaamheid weg te stoppen? | | ja nee | |
| 14. Verwacht je van anderen dat ze het initiatief nemen voor een afspraak? | | ja nee | |
| 15. Had je al momenten van eenzaamheid in je jeugd? | | ja nee | |
| 16. Welk overlevingsgedrag tegen eenzaamheid herken je bij jezelf? | | | |
| ✚ Heb je tot na je 25 ^{ste} jaar bij je ouders gewoond? | | ja nee | |
| ✚ Ben je juist heel vroeg het ouderlijk huis ontvlucht? | | ja nee | |
| ✚ Ben je gevlucht in een relatie of huwelijk? | | ja nee | |
| ✚ Ben je, tegen beter weten in, doorgegaan met een voor jou niet gezonde relatie? | | ja nee | |

- | | | | |
|---|-------|-----------------|------------------|
| ✚ Ben je altijd bezig of heb je het altijd druk, of heb je een volle agenda, of heb je geen momenten van rust? | | ja | nee |
| ✚ Vlucht je in loopbaan of (sport)carrière of in work-aholic gedrag met veel overwerk? | | ja | nee |
| ✚ Heb je altijd achtergrondgeluid aanstaan van een radio of tv en dergelijke? | | ja | nee |
| ✚ Ben je over de hele dag verspreid bezig op social media? | | ja | nee |
| ✚ Doe je regelmatig meerdere dingen tegelijk? | | ja | nee |
| ✚ Moet je altijd met anderen zijn? | | ja | nee |
| ✚ Kun je niet alleen wonen? | | ja | nee |
| ✚ Kun je niet alleen reizen? | | ja | nee |
| ✚ Ga je ergens zo laat mogelijk naar toe, uit angst dat je je er verloren voelt? | | ja | nee |
| ✚ Heb je onbewust niet je eigen opleidingskeuze of je eigen beroepskeuze gedaan? | | ja | nee |
| ✚ Wat wilde je in je jeugd het allerliefst doen of worden? Heb je dat of iets dergelijks gedaan? | | ja | nee |
| 17. Ben je in staat contacten aan te gaan? | | ja | nee |
| 18. Ben je in staat vriendschappen te ontwikkelen? | | ja | nee |
| 19. Ben je in staat vriendschappen te onderhouden? | | ja | nee |
| 20. Betracht je maatwerk in je vriendschappen, dus dat je goed nadenkt over wat je met wie doet? | | ja | nee |
| 21. Durf je je kwetsbaar op te stellen? Hiermee bedoel ik niet dat je je emoties uit tegenover de ander, maar dat je over je <i>eigen</i> gevoelens durft te praten (in plaats van voornamelijk of alleen over de gevoelens van de ander te willen praten). | | ja | nee |
| 22. Wacht je tot anderen contact met jou leggen? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 23. Ervaar je dat je de gespreksvaardigheden hebt om ergens alleen naar toe te gaan? | | ja | nee |
| 24. Ervaar je dat je de gespreksvaardigheden hebt om in gesprek te komen met bekenden? | | ja | nee |
| 25. Ervaar je dat je de gespreksvaardigheden hebt om in gesprek te komen met onbekenden? Heb je wel eens vreemden ergens voor aangesproken? | | ja | nee |

- | | | | |
|---|-------|-----------------|------------------|
| 26. Heb je het vertrouwen om contacten te leggen? | ja | nee | |
| 27. In hoeverre vind je dat het door anderen komt dat je je eenzaam voelt? | ja | nee | |
| 28. In hoeverre heb je angst voor afwijzing? | ja | nee | |
| 29. In hoeverre heb je angst voor controleverlies? | ja | nee | |
| 30. In hoeverre heb je je in je jeugd gehoord en serieus genomen gevoeld door je <i>beide</i> ouders of opvoeders? Dat je het gevoel had dat je er mocht zijn, dat het goed was wat je deed en dat het goed genoeg was wat je deed? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 31. In hoeverre kon je altijd bij je ouders terecht met je gevoelens of emoties? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 32. In hoeverre werd je getroost als je ergens mee zat? Dat wil zeggen dat ze naar jou luisterden en begrip toonden voor jouw verdriet of angst? (“Het gaat wel weer over” is niet hetzelfde als getroost worden). | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 33. In hoeverre waren jouw ouders feitelijk thuis? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 34. In hoeverre waren jouw beide ouders er in je jeugd emotioneel voor jou? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 35. Als je jouw ouders echt nodig had, waren ze er dan voor jou in je jeugd? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 36. In hoeverre kon je als kind jouw beide ouders vragen stellen? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 37. In hoeverre stelde je jouw ouders vragen? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 38. In hoeverre had je het gevoel dat je je ouders lastig viel als je hen iets zou vragen? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 39. In hoeverre waren jouw beide ouders geïnteresseerd in wat jou bezig hield? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 40. Weet je het verschil tussen gevoelens en emoties? | Ja | nee | |
| 41. In hoeverre heb je moeite je gevoelens en/of je emoties te uiten? | nooit | soms/regelmatig | (vrijwel) altijd |
| 42. Heb je herinneringen aan een of meerdere specifieke situaties in je jeugd waarin je je in de steek gelaten voelde? | Ja | nee | |

In hoeverre vind je dat je gevoelens hebt van eenzaamheid, leegte of gemis? Ja nee

In hoeverre merk je bij jezelf een van de volgende symptomen?

	nooit	soms/regelmatig	vaak/altijd
Piekeren, malen, tobben			
Angst en Paniek			
Depressieve gevoelens, neerslachtigheid, dips, je down voelen, gedeprimeerdheid			
Eenzaamheid, leegte, gemis			
Niet goed slapen			
Stress, spanning			
Burn-out, overspannen, overwerkt zijn			
Vermoeidheid, futloosheid, je nergens toe kunnen zetten, gebrek aan energie			
Gebrek aan zelfvertrouwen, een negatief zelfbeeld, minderwaardigheidsgevoel			
Besluiteloosheid, niet kunnen kiezen, twijfel, spijt, keuzestress, doelloosheid, geen actie ondernemen			
Geen grenzen aan kunnen geven, pleasen, geen nee kunnen zeggen			
Schuldgevoel			
Schaamtegevoel			
Boosheid, frustratie, ergernis of agressie			
Emotionele pijn			
Geluk, genieten, voldoening, rust in je hoofd			

VIDEOJAARPROGRAMMA

Ik heb een Video-jaarprogramma ontwikkeld over deze Top 15 symptomen waar mensen die willen loslaten, hinder van ondervinden.

Je krijgt iedere maand de toegang tot de volgende videolink met oefeningen en handvatten hoe je het betreffende symptoom kunt kwijtraken. Je houdt minstens een jaar na jouw laatste videolink toegang tot alle videolinks.

Je vindt het nergens concreter.

Het is diepgaand en gemaakt op grond van analyse van 165 klantrapportages.

De eerste video, over Piekeren (duur 1 uur 21 minuten), kun je gratis en vrijblijvend bekijken via onderstaande link.



Na deze gratis sessie over piekeren weet je:

- Wat de 3 kenmerken van een piekeraar zijn;
- Waarom gepieker in de loop van de tijd toeneemt;
- Waarom de door de wetenschap aangedragen tips niet werken;
- Wat het cruciale ingrediënt van piekeren is, dat als je dat eruit haalt, je pas kunt stoppen met piekeren;
- Wat het verschil is tussen de oorzaak van jouw piekeren en de trigger van jouw piekeren;
- Hoe je jouw trigger kunt ontdekken;
- Hoe je van je piekeren afkomt.

Bekijk door het aanklikken van deze link hoe je van je piekeren, malen en getob afkomt:

<http://loslatenu.mijnecourse.nl/courses/gratis-proefles-piekeren-loslaten/?nm>

Met het Videojaarprogramma doe je veel nieuwe inzichten op over elk van de 15 symptomen.

Je ziet ook de verbanden tussen de verschillende symptomen.

Je krijgt specifieke opdrachten, waardoor je vervolgens inzicht krijgt in je eigen gedrag.

En aan het einde van elke video krijg je concrete handvatten om je gedrag te veranderen:

- Het cruciale aspect dat nodig is om je **piekeren** te doorbreken;
- 14 manieren om je vicieuze cirkel van **angst** en paniek te doorbreken;
- 15 manieren om van **dips en depressieve gevoelens** af te komen;
- 10 concrete handvatten om van je **eenzaamheid of leegte** af te komen;
- 33 concrete tips om **beter te slapen**;
- 13 manieren om van je **stress en spanning** af te komen;
- 14 manieren om van **overwerkt of burn-out** af te komen;
- 18 gedragsveranderingen om van **vermoeidheid en futloosheid** af te komen;

Enzovoorts....



Reacties van kijkers over het Videojaarprogramma zijn:

'Je video heeft me meer gedaan dan de psychiater, psycholoog en psychotherapeut in het verleden'

'De vraag komt steeds bij me op wat ik gedaan zou hebben als ik dit allemaal eerder had geweten'

'Je geeft de tools om het leven veel mooier te maken'

'Je geeft interessante, concrete en praktische tips om er vanaf te komen'

'Door je video's ben ik veel bewuster vanuit mijn gevoel gaan leven, beter mijn grenzen gaan bewaken en bewustere keuzes gaan maken'

'Niemand heeft het ooit zo gebundeld zoals jij doet!'

'De opdrachten zijn heel duidelijk om uit te voeren.'

'Ik heb het afgelopen jaar veel aan jouw boek, blog en videojaarprogramma gehad en ik heb er nog elke dag veel profijt van! Ik merk dat mijn leven totaal aan het veranderen is. De patronen van vroeger kan ik steeds beter loslaten en omzetten in nieuw aangeleerd gedrag!'

'De videoreportages werken zeer doeltreffend.'

'Ik vind de video's heel goed, ik heb er al heel veel uit geleerd en toegepast. Ik dank u hartelijk voor het uitbrengen van deze reeks van uitleg over problemen. Nu begrijp ik waar ze vandaan komen, hoe ze op te lossen. Mijn schuldgevoelens zijn reeds verdwenen, ook piekeren en de angst zijn weg.'

'De opdrachten van het videojaarprogramma zijn heel erg goed!'

En als je na een video nog vragen hebt, kun je die altijd aan mij stellen.



Meer informatie over het Videojaarprogramma of het [Videojaarprogramma direct bestellen kan hier](#).

En mocht je vragen hebben over bovenstaande of over loslaten in het algemeen, kun je die ook altijd stellen.

Hartelijke groeten,
Ammy

versie 30 december 2016