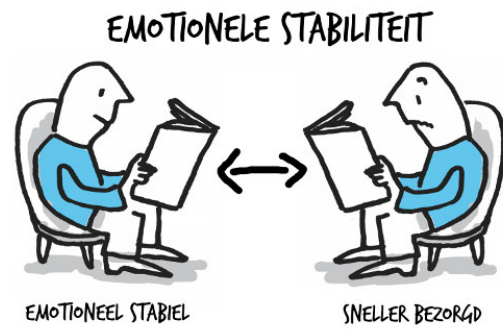


# Emotionele Stabiliteit.



2017

Kopiëren en vrij gebruik vinden wij prima. Wel netjes met bronvermelding graag.

## Hoe emotioneel stabiel ben ik?

*Vind je jezelf emotioneel stabiel?*

*Hoe belangrijk is het voor je welzijn om emotioneel stabiel te zijn?*

Mensen die emotioneel stabiel zijn maken zich niet snel zorgen en zijn niet snel uit het lood te slaan. Ze zijn doorgaans in balans, tevreden met zichzelf, voelen zich vrij en ontspannen en zijn weinig stemmingsgevoelig. Ze hebben gewoonlijk een gelijkmatig humeur en benaderen stressvolle situaties rustig. Mensen die daarentegen minder emotioneel stabiel zijn, zijn eerder geneigd angst te ervaren. Ze maken zich snel zorgen, zijn onzekerder en nerveuzer. Ze kunnen negatieve gevoelens als boosheid, woede, frustratie, somberheid, schaamte of schuld ervaren. Emotionele stabiliteit zegt dus iets over de wijze waarop we emotioneel op tegenslag reageren.

Je snapt onmiddellijk dat emotionele stabiliteit nogal van belang is voor je effectiviteit op het werk en, belangrijker nog, je persoonlijk welbevinden en functioneren. Reden genoeg, vonden we, om er in deze nieuwsbrief nader op in te gaan.

### **Karaktertrekken zijn te veranderen.**

Emotionele stabiliteit is een karaktertrek of, anders gezegd, een persoonlijkheidskenmerk. Net zoals de karaktervoorkeuren Extravert of Introvert en andere die we met bijvoorbeeld de MBTI registreren. En net zoals met veel van onze gedragsvoorkeuren, is ook emotionele stabiliteit veranderbaar en ontwikkelbaar. Het start altijd met een accuraat zelfinzicht. Vervolgens reflectie en ‘afkijken’ hoe anderen dit doen. Coaching kan hier eveneens effectief zijn. Er zijn persoonlijkheidsmodellen die emotionele stabiliteit als dimensie onderscheiden zoals het Big Five-persoonlijkheidsmodel. De MBTI, zoals veel van jullie kennen, beschrijft deze dimensie niet. Eigenlijk is dit, vanwege het belang ervan, een gemis. Dit was voor ons reden om een ‘vragenlijst Emotionele Stabiliteit’ te ontwikkelen.

Emotioneel stabiele mensen noemen we ook wel “veerkrachtig”. Het leven is niet alleen maar een ‘vrolijke boel’. Vaak zijn er ups en downs, met regelmatig te incasseren tegenslag en in die perioden is het leven ronduit zwaar. Mensen die emotioneel stabiel zijn, hebben een grote veerkracht bij tegenslag. Ze zijn niet snel ontregeld en ze kunnen daardoor het leven dan ook vrij gemakkelijk aan. Tegenslag in het leven, veroudering, ziek zijn, ontslagen worden, reprimandes krijgen, mislukkingen ervaren ... grote of kleine dingen, ze zijn er in ieders leven, zakelijk en privé. Leren om te gaan met tegenslag is een belangrijke eigenschap om een beetje prettiger je leven te kunnen leven.



Emotionele Stabiliteit zegt dus iets over de mate waarin we emotioneel op tegenslag en tegenwerpingen van anderen reageren. Het is de mate waarin we controle of grip ervaren op onze reacties. Of we al dan niet snel geïrriteerd zijn en boos worden. Of we vaker de problemen dan de oplossingen zien. Hoeveel tijd we voor onszelf nodig hebben om van een tegenslag of een vervelende situatie te herstellen. De mate waarin we ons gemakkelijk voelen in een groep. Allemaal zaken die je dagelijks in je werk, maar natuurlijk ook privé zult herkennen.

**We onderscheiden wel “veerkrachtige mensen”, “ontvankelijke mensen”, “meer reactieve mensen”.**

Het is natuurlijk niet zo dat je emotioneel stabiel bent of niet. Het is geen kwestie van alles of niets. Het betreft een dimensie, een schaal waarop je je begeeft. We onderkennen verschillende posities op die dimensie. We noemen als voorbeeld hierna drie herkenbare ‘categorieën’.

‘**Veerkrachtig**’ ben je, wanneer je doorgaans kalm reageert, weloverwogen en zelfverzekerd bent wanneer dingen tegenzitten. Je herstelt ook snel na tegenslag en stressvolle situaties of na kritiek door anderen. Je bent eerder op oplossingen gericht dan op problemen. Je vertrouwt erop problemen aan te kunnen. In het algemeen ben je opgewekt en ontspannen.

‘**Ontvankelijk**’ ben je wanneer je doorgaans kalm en nuchter bent onder normale werkomstandigheden. Bij plotselinge druk, stressvolle situaties, kritiek van anderen of persoonlijk moeilijk te begrijpen gebeurtenissen, reageer je plots vrij emotioneel of weet je even niet meer wat te doen. Je herstelt daar echter vrij snel van en je richt je dan weer op oplossingen in plaats van op problemen.

‘**Reactief**’ ben je wanneer je vrij snel emotioneel reageert op tegenslag en je jezelf langere tijd druk kunt blijven maken over hetzelfde onderwerp of dezelfde gebeurtenis. Je blijft je dan van nature eerder op de problemen richten dan op de oplossingen. Je kunt kritiek van anderen je snel persoonlijk aantrekken en je reageert daar geprikkeld op. Je kunt je ook somber voelen en anderen gaan ontwijken. Je twijfelt bij tegenslag vrij snel aan je eigen kunnen en je hebt dan enige tijd nodig hebben om jezelf weer onder controle te krijgen.

### **Vragenlijst ter toetsing voor jezelf.**

Nu hebben wij als gezegd een vragenlijst ontwikkeld die je kunt invullen om te objectiveren waar je zelf denkt dat je staat op de dimensie van Emotionele Stabiliteit. Als je wilt kun je de vragenlijst invullen.

#### **Vragenlijst Emotionele Stabiliteit**

Geef aan hoezeer je de volgende stellingen toepasselijk vindt op jezelf. Dat kan zijn van:

- 1 = niet op mij van toepassing
- 2 = weinig op mij van toepassing
- 3 = niet/wel op mij van toepassing
- 4 = wel op mij van toepassing
- 5 = zeer op mij van toepassing

Alle vragen dienen te worden beantwoord.

Vul het antwoord in wat op jou van toepassing is (1 2 3 4 5).



## Score jezelf

- 1 Ik maak me vaak zorgen over dingen die gebeuren .....
- 2 Ik word snel boos als het tegenzit .....
- 3 Ik voel me vaak verdrietig als ik alleen ben .....
- 4 Ik ben graag in het gezelschap van anderen als ik op een feestje ben .....
- 5 In een emotionele situatie kan ik mijn gevoelens en reacties goed beheersen .....
- 6 Ik blijf ontspannen als zich stressvolle situaties voordoen .....
- 7 Ik heb zelden zomaar een gespannen gevoel .....
- 8 Er zijn maar weinig mensen waar ik een hekel aan heb .....
- 9 Als er iets misgaat voel ik me meestal schuldig .....
- 10 Ik voel me snel verlegen als ik met een groep mensen ben .....
- 11 Als ik ergens zin in heb vind ik het moeilijk om het te laten staan .....
- 12 Als er zich een stressvolle situatie voordoet, laat ik die het liefst aan een ander over .....
- 13 Ik voel me regelmatig ongerust .....
- 14 Het gebeurt regelmatig dat ik me aan dingen erger .....
- 15 Ik zie niet snel een situatie als hopeloos .....
- 16 Ik heb niet snel het gevoel dat anderen over me oordelen .....
- 17 Soms wil ik met een impuls wel iets er uit flappen, maar ik kan me dan inhouden .....
- 18 Ik krijg niet snel stress als ik met een probleem te maken krijg .....
- 19 Ik raak niet snel gefrustreerd .....
- 20 Als ik kan vermijd ik liever situaties waar veel mensen zijn .....
- 21 Ik word niet makkelijk nerveus over iets .....
- 22 Ik ben niet vaak somber .....
- 23 Ik weet wel dat ik dit drankje beter niet kan nemen, maar als ik er trek in heb doe ik het toch .....
- 24 Als ik de kans krijg ontloop ik het liefst moeilijke situaties .....

*Neem uw antwoorden op de vragen uit de vragenlijst over en vul uw scores hier in.*

*Tel vervolgens je scores op.*

Vraag 4

Vraag 5

Vraag 6

Vraag 7

Vraag 8

Vraag 15

Vraag 16

Vraag 17

Vraag 18

Vraag 19

Vraag 21

Vraag 22

**Totaal A**

*Neem uw antwoorden op de vragen uit de vragenlijst over en vul uw scores hier in.*

*Tel vervolgens je scores op.*

Vraag 1

Vraag 2

Vraag 3

Vraag 9

Vraag 10

Vraag 11

Vraag 12

Vraag 13

Vraag 14

Vraag 20

Vraag 23

Vraag 24

**Totaal B**

## Duiding van je scores op de vragenlijst 'Emotionele Stabiliteit'.

Mensen met een Totaal A-score van meer dan >30 en een Totaal B-score van minder dan <30 maken zich in de regel niet snel zorgen, zijn overwegend **emotioneel stabiel**. Deze mensen hebben een hoge mate van veerkracht in het omgaan met tegenslag. Ze kunnen met passende emotionele reacties reageren op andere mensen, sociale ervaringen en zakelijke gebeurtenissen.

Mensen met een Totaal A-score van minder dan <30 en een Totaal B-score van meer dan >30, zullen sneller boos, ongerust of somber zijn, zijn vermoedelijk vaker **emotioneel minder stabiel**. Hoe groter de uitkomst des te meer je ontvankelijk voor en mogelijk ook reactief bent op stressvolle gebeurtenissen en dat maakt je emotioneel instabieler en kwetsbaarder.

Scor je op zowel Totaal A en Totaal B meer dan >30 of op beiden minder dan <30 dan duidt dat op inconsistenties in de beantwoording van de vragen, in die zin dat u op meerdere vragen met dezelfde strekking verschillend hebt geantwoord.

## Verder lezen voor aanvullend inzicht?

Iedereen heeft negatieve emoties als angst-boosheid-impulsiviteit-kwetsbaarheid-schaamte-depressie. Ze hebben ook een functie in goede zin. Wanneer je bijvoorbeeld helemaal geen angst, kwetsbaarheid of schaamte zou kennen, zou je heel roekeloos en zelfs gewelddadig kunnen worden. En ieder mens heeft er mee te leren omgaan, door de eigen negatieve emoties te herkennen, door ze te 'kanaliseren'. Iedereen heeft een verschillende intensiviteit van de hier genoemde gevoeligheden, soms weinig en soms sterk. Grotendeels is dat karakter. Het hindert ons wanneer we niet weten wat ons overkomt, wat het betekent en hoe er mee om te gaan.

Om je verder op weg te helpen is vergroting van je **zelfsturend vermogen** een eerste punt. Zie hiervoor de nieuwsbrief die we eerder maakten "*N7 Impact en Invloed vergroten door zelfmanagement i.p.v. time management*". Een tweede punt is **stressreductie**. Zie hiervoor "*N9 Impact en Invloed vergroten door stressreductie*". En het ontwikkelen van je **veerkracht** is uiteraard van groot belang, want tegenslag is niet te voorkomen. Zie "*N14 Hoe veerkrachtig te blijven bij tegenslag*". En uiteraard is werken aan **zelfvertrouwen** aan de orde "*N52 Zelfvertrouwen Hoe zit dit dat nu?*".

Al deze nieuwsbrieven zijn terug te lezen op: <http://www.elftraining.nl/nl-nieuwsflits.htm> . De meest recente staan direct op je scherm, de oudere nieuwsbrieven kun je vinden door te klikken op "archief".

Mocht je behoefte hebben aan nadere duiding dan kun je met plezier even contact met ons opnemen.