# VRAGENLIJST: WEERSTAND TEGEN VERANDERING

Naam: .....

Datum: .....

KINESIOLOGIEPRAKTIJK
ANGERLO

## Toelichting

Veranderen is niet altijd gemakkelijk. Soms willen we iets graag anders doen, maar merken we dat vertrouwde gewoonten, gedachten, gevoelens of ervaringen uit het verleden ons tegenhouden. Ook kunnen omstandigheden, gebrek aan energie, tijd of steun het moeilijk maken om iets te veranderen. Deze vragenlijst helpt je inzicht te krijgen in wat voor jou mogelijk een rol speelt.

Kruis aan wat je bij jezelf herkent. Je mag bij iedere vraag meerdere antwoorden kiezen.

## 1. Verlangen naar verandering

**1. Wat zou je graag willen veranderen in je leven?**

☐ Mijn gedrag of gewoonten

☐ Mijn manier van denken

☐ Hoe ik met emoties omga

☐ Mijn lichamelijke klachten

☐ Hoe ik me voel

☐ Hoe ik mijn omgeving ervaar

☐ Meer rust en ontspanning ervaren

☐ Anders, namelijk: .....

## 2. Onzekerheid en behoefte aan controle

**2. Wat herken je bij jezelf wanneer je met veranderingen of onbekende situaties te maken krijgt?**

☐ Ik wil vooraf weten wat er gaat gebeuren

☐ Ik denk vaak aan wat er mis zou kunnen gaan

☐ Ik vind onverwachte situaties moeilijk

☐ Ik ben bang om verkeerde keuzes te maken

☐ Ik vind het lastig om dingen aan anderen over te laten

☐ Ik voel spanning wanneer iets anders loopt dan verwacht

☐ Ik stel veranderingen liever uit

☐ Anders, namelijk: .....

## 3. Vertrouwde gewoonten en gedragspatronen

**3. Welke gedragspatronen herken je bij jezelf?**

☐ Ik pas me vaak aan anderen aan

☐ Ik vind het moeilijk om nee te zeggen

☐ Ik wil graag alles goed of perfect doen

☐ Ik zet de behoeften van anderen boven die van mezelf

☐ Ik houd mijn gevoelens liever voor mezelf

☐ Ik voel me verantwoordelijk voor de gevoelens of problemen van anderen

☐ Ik blijf situaties verdragen die eigenlijk niet goed voor me zijn

☐ Anders, namelijk: .....

**4. Wat maakt het voor jou mogelijk moeilijk om vertrouwde gedragspatronen los te laten?**

☐ Mijn vertrouwde gedrag geeft me een gevoel van veiligheid

☐ Ik weet wat ik kan verwachten wanneer ik blijf doen wat ik gewend ben

☐ Mijn gedrag helpt me conflicten of spanningen te voorkomen

☐ Ik ben bang dat anderen mij afwijzen wanneer ik verander

☐ Ik vind het moeilijk om mijn eigen behoeften voorop te stellen

☐ Ik wil pijnlijke gevoelens liever vermijden

☐ Ik weet niet goed wie ik ben of wat ik wil als ik het anders ga doen

☐ Anders, namelijk: .....

## 4. Angst voor de gevolgen van verandering

**5. Waar ben je mogelijk bang voor wanneer je daadwerkelijk iets verandert?**

☐ Dat anderen boos of teleurgesteld raken

☐ Dat ik iemand kwijtraak of een relatie verandert

☐ Dat ik niet meer voldoe aan de verwachtingen van anderen

☐ Dat ik iets vertrouwds moet loslaten

☐ Dat anderen meer van mij gaan verwachten wanneer het beter met mij gaat

☐ Dat ik meer verantwoordelijkheid moet nemen

☐ Dat ik een positieve verandering uiteindelijk weer kwijtraak

☐ Anders, namelijk: .....

## 5. Eigenwaarde en vertrouwen in jezelf

**6. Welke gedachten of ervaringen herken je wanneer je iets wilt veranderen?**

☐ Ik twijfel of ik het wel kan

☐ Ik ben bang om fouten te maken of te falen

☐ Ik twijfel vaak aan mijn eigen keuzes

☐ Ik heb het gevoel dat wat ik ook probeer, er toch niets verandert

☐ Ik heb eerder geprobeerd iets te veranderen, maar dat lukte niet of hield niet lang stand

☐ Ik ben bang opnieuw teleurgesteld te raken

☐ Ik vind mezelf niet belangrijk genoeg om tijd en aandacht aan mijn eigen behoeften te besteden

☐ Ik vind het moeilijk om te geloven dat ik het verdien om aan mezelf te werken

☐ Anders, namelijk: .....

## 6. Ervaringen uit het verleden en loyaliteit

**7. Welke ervaringen of overtuigingen herken je bij jezelf?**

☐ Voor mezelf opkomen had vroeger soms vervelende gevolgen

☐ Mijn grenzen werden in het verleden niet altijd gerespecteerd

☐ Ik moest me aanpassen om problemen te voorkomen

☐ Ik heb geleerd dat fouten maken niet mocht

☐ Mijn eigen wensen of behoeften waren vroeger minder/ niet belangrijk

☐ Veranderingen gingen in het verleden regelmatig gepaard met stress of onveiligheid

☐ Ik voel me schuldig wanneer ik andere keuzes maak dan mijn familie of omgeving

☐ Ik vind het moeilijk om gewoonten of overtuigingen los te laten waarmee ik ben opgegroeid

☐ Anders, namelijk: .....

## 7. Emoties en lichamelijke reacties

**8. Welke gevoelens komen bij je naar boven wanneer je denkt aan een verandering die je spannend vindt?**

☐ Angst

☐ Verdriet

☐ Boosheid

☐ Schuldgevoel

☐ Schaamte

☐ Onzekerheid

☐ Machteloosheid

☐ Moedeloosheid

☐ Anders, namelijk: .....

**9. Wat merk je lichamelijk wanneer je denkt aan een verandering die je spannend vindt?**

☐ Spanning in mijn nek, schouders of rug

☐ Een gespannen buik

☐ Druk of beklemming op mijn borst

☐ Verandering in mijn ademhaling

☐ Hartkloppingen of lichamelijke onrust

☐ Vermoeidheid of een zwaar gevoel

☐ Ik verstijf of blokkeer

☐ Ik voel me dan onrustig

☐ Anders, namelijk: .....

## 8. Vertrouwen en veiligheid tijdens de behandeling

**10. Wat herken je bij jezelf wanneer je denkt aan een kinesiologische behandeling?**

☐ Ik vind het spannend omdat ik niet weet wat ik tijdens een behandeling kan verwachten

☐ Ik heb het gevoel dat ik dan de controle uit handen moet geven

☐ Ik vind het lastig om me kwetsbaar op te stellen

☐ Ik ben bang dat er gevoelens naar boven komen waarmee ik moeilijk kan omgaan

☐ Ik vind het lastig om mijn grenzen aan te geven tijdens een behandeling

☐ Ik heb in het verleden vervelende ervaringen gehad met aanraking en vind het lastig om aangeraakt te worden

☐ Ik vind het niet prettig om aangeraakt te worden, ongeacht de reden

☐ Anders, namelijk: .....

**11. Wat vind je vooral belangrijk tijdens een behandeling?**

☐ Vooraf uitleg krijgen over wat er gaat gebeuren

☐ Dat er toestemming wordt gevraagd voordat je wordt aangeraakt

☐ Dat vooraf wordt aangegeven wanneer je aangeraakt gaat worden

☐ De mogelijkheid om tussendoor vragen te stellen

☐ De mogelijkheid om op ieder moment te pauzeren

☐ Dat je zelf het tempo kan bepalen

☐ Anders, namelijk: .....

## 9. Persoonlijk inzicht

**12. Wat houdt je op dit moment mogelijk tegen om iets te veranderen?**

☐ Ik weet niet goed hoe ik moet beginnen

☐ Ik ben bang voor het onbekende of voor de gevolgen van verandering

☐ Ik heb weinig vertrouwen in mezelf of in mijn eigen kunnen

☐ Ik vind het moeilijk om vertrouwde gewoonten of patronen los te laten

☐ Ik ben bang voor de reacties of verwachtingen van anderen

☐ Ik heb behoefte aan controle en zekerheid

☐ Ik ben bang om fouten te maken of te falen

☐ Ik vind het moeilijk om mijn eigen behoeften voorop te stellen

☐ Ik vind mezelf niet belangrijk genoeg om tijd en aandacht aan mezelf te besteden

☐ Ik voel me schuldig wanneer ik voor mezelf kies

☐ Ik ben bang voor de gevoelens of emoties

☐ Ik heb in het verleden vervelende ervaringen opgedaan met veranderingen

☐ Ik heb eerder geprobeerd iets te veranderen, maar ben daarin teleurgesteld geraakt

☐ Ik val steeds terug in oude patronen

☐ Ik heb onvoldoende energie om iets te veranderen

☐ Mijn hoofd zit zo vol dat ik weinig ruimte heb om met verandering bezig te zijn

☐ Ik heb onvoldoende tijd om met verandering bezig te zijn

☐ Ik krijg onvoldoende steun of begrip van mijn omgeving

☐ Anders, namelijk: .....

**13. Welke drie onderwerpen maken het voor jou op dit moment het moeilijkst om iets te veranderen? Kies maximaal drie antwoorden.**

☐ Angst voor het onbekende

☐ Behoefte aan controle en zekerheid

☐ Vasthouden aan vertrouwde gewoonten

☐ Angst voor afwijzing of conflicten

☐ Weinig vertrouwen in mezelf

☐ Angst om fouten te maken of te falen

☐ Mezelf niet belangrijk genoeg vinden

☐ Schuldgevoel of loyaliteit aan anderen

☐ Moeite met het toelaten van emoties

☐ Vervelende ervaringen uit het verleden

☐ Angst om iets of iemand te verliezen

☐ Onvoldoende energie of draagkracht

☐ Te weinig mentale ruimte of tijd

☐ Angst voor de gevolgen wanneer de verandering juist lukt

☐ Onvoldoende steun vanuit mijn omgeving

☐ Anders, namelijk: .....

## 10. Wat heb je nodig om te kunnen veranderen?

**14. Wat zou jou kunnen helpen om een gewenste verandering aan te gaan?**

☐ Meer vertrouwen in mezelf

☐ Meer duidelijkheid over wat ik wil

☐ Een gevoel van veiligheid en zekerheid

☐ Steun en begrip van anderen

☐ Het gevoel dat ik zelf keuzes mag maken

☐ Meer ruimte om fouten te mogen maken

☐ Tijd en ruimte om in mijn eigen tempo te veranderen

☐ Beter leren omgaan met moeilijke emoties

☐ Mezelf belangrijk genoeg vinden om tijd en aandacht aan mijn eigen behoeften te besteden

☐ Meer energie en rust

☐ Anders, namelijk: .....

**15. Wat zou voor jou een kleine, haalbare eerste stap zijn om de gewenste verandering dichterbij te brengen?**

.....

.....

.....

……

……

## En hoe nu verder?

Het invullen van deze vragenlijst kan je aan het denken hebben gezet. Je hebt mogelijk bepaalde patronen bij jezelf herkend, ontdekt wat je tegenhoudt om iets te veranderen of beter begrepen waarom het soms zo moeilijk is om stappen te zetten.

Neem gerust de tijd om alles even te laten bezinken. Maar mocht er tijdens het invullen iets in je zijn aangewakkerd, een verlangen om het anders te gaan doen, en wil je daarin een eerste stap zetten, dan is het goed om te weten dat ook de weerstand die je ervaart bij het aangaan van verandering een belangrijk thema kan zijn om mee aan de slag te gaan.

Tijdens een intakegesprek kunnen we hierbij stilstaan. We bespreken wat je tijdens het invullen van de vragenlijst hebt ontdekt, wat je mogelijk tegenhoudt en welke onderliggende factoren daarbij een rol kunnen spelen. Vervolgens kijken we hoe we hier tijdens de kinesiologische behandelingen aandacht aan kunnen besteden.

**Je hoeft dus niet eerst je weerstand te overwinnen om met verandering aan de slag te kunnen gaan. Ook die weerstand mag er zijn en kan onderdeel zijn van de behandeling.**

Wil je hiermee aan de slag en heb je nog geen afspraak gemaakt? Dan nodig ik je van harte uit om contact met me op te nemen voor een intakegesprek.

Tel: +316 2071 8118
e-mail: caroline@kinesiologiepraktijkangerlo.nl