



Wat is jouw stijl onder stress?

"Als we Cruciale Gespreksvaardigheden gebruiken, kunnen we beslissingen beïnvloeden, relaties verbeteren en zeggen wat we denken op een manier die ook daadwerkelijk wordt gehoord."

-JOSEPH GRENNY

Uit de New York Times bestseller
**CRUCIAL CONVERSATIONS:
GESPREKSWAARDIGHEDEN
VOOR ALS ER VEEL OP HET
SPEL STAAT**

Hoe reageer je als gesprekken plotseling overgaan van soepel en gemakkelijk naar gespannen of ongemakkelijk? Trek je je terug? Ga je in de aanval? Of doe je je best om het gesprek kalm te houden en je te concentreren op de problemen die er spelen?

Crucial Conversations vinden plaats als er veel op het spel staat, de meningen verschillen en de emoties hoog oplopen. Het goed omgaan met cruciale gesprekken kan jouw persoonlijke relaties, jouw carrièrevoortgang en de prestaties van jouw werkteam drastisch verbeteren.

Doe deze test van 30 vragen om te onderzoeken hoe je gewoonlijk reageert als je midden in een stressvolle situatie zit. Laat je vrienden, collega's of familieleden de test ook maken. De antwoorden zouden je kunnen verrassen.

Een zelfscorende versie van deze test is online beschikbaar op VitalTalent.nl/sos-test Informatie over wat jouw score betekent kun je vinden op pagina's 120-125 van de New York Times bestseller Crucial Conversations: *Gespreksvaardigheden voor als er veel op het spel staat.*

Instructies

De volgende vragen zijn bedoeld om te onderzoeken hoe jij *doorgaans* reageert als je midden in een cruciaal gesprek zit. Denk daarbij aan een bepaalde relatie op je werk of thuis, voordat je ze beantwoordt. En zet een vinkje bij W (Waar) of O (Onwaar), op grond van de manier waarop je doorgaans cruciale gesprekken voert in die relatie.


☐ W ☐ O

1. In plaats van precies te zeggen wat ik denk, bedien ik me soms van grapjes, sarcasme of spottende opmerkingen om mensen te laten weten dat ik gefrustreerd ben.

☐ W ☐ O

2. Wanneer ik een gevoelig onderwerp ter sprake breng, zwak ik het liever af dan dat ik het achterste van mijn tong laat zien.

☐ W ☐ O

3. Soms probeer ik van onderwerp te veranderen als mensen een gevoelig punt ter sprake brengen.

☐ W ☐ O

4. Bij moeilijke onderwerpen stuur ik het gesprek soms liever in de richting van een veiliger onderwerp dan in te gaan op wat me werkelijk zorgen baart.

☐ W ☐ O

5. Soms mijd ik situaties die me in contact kunnen brengen met mensen met wie ik problemen heb.

☐ W ☐ O

6. Soms stel ik het uit om mensen te antwoorden omdat ze me een beetje intimideren.

☐ W ☐ O

7. Om mijn punt te maken overdrijf ik soms mijn standpunt in de discussie.

☐ W ☐ O

8. Als ik de regie over een gesprek lijkt te verliezen, onderbreek ik mensen soms of verander ik het onderwerp in iets wat voor mij beter werkt.

☐ W ☐ O

9. Ik vermoed dat anderen soms niet met mij in gesprek willen omdat ze zich gekleineerd of gekwetst voelen.

☐ W ☐ O

10. Als een opmerking mij in verwarring brengt, zeg ik soms dingen die anderen dwingend vinden of ervaren als kritiek-opmerkingen, zoals: 'Doe me een lol!', of: 'Dat is belachelijk!'

☐ W ☐ O

11. Als de gemoederen verhit raken, ga ik soms dingen zeggen die anderen persoonlijk kwetsen in plaats van hun argumenten te weerleggen.

☐ W ☐ O

12. Als ik me bedreigd of gekwetst voel, gedraag ik me soms op een manier die rancuneus of wraakzuchtig overkomt.

☐ W ☐ O

13. Soms merk ik dat ik met dezelfde persoon meerdere malen hetzelfde gesprek heb.

☐ W ☐ O

14. Soms trek ik me terug uit een gesprek waarin een overeenkomst wordt gesloten die volgens mij het probleem niet echt oplost.

☐ W ☐ O

15. Als ik met anderen een belangrijk onderwerp bespreek, verval ik soms van mijn punt maken in de discussie tot proberen te winnen.

☐ W ☐ O

16. Soms besluit ik dat het beter is om de vrede te bewaren dan mijn mening te geven.

☐ W ☐ O

17. Als het over gevoelige onderwerpen gaat, word ik vaak te emotioneel.

☐ W ☐ O

18. Soms ben ik na een gesprek nog aan het herkauwen waarom ik gelijk heb en anderen ongelijk.


☐ W ☐ O

19. Midden in een moeilijk gesprek ga ik vaak zo op in mijn argumentatie dat ik niet zie hoe ik op anderen overkom.

☐ W ☐ O

20. Wanneer een gesprek begint te ontsporen, vind ik het moeilijk om erachter te komen wat er misgaat en om het gesprek weer op de rails te krijgen.

☐ W ☐ O

21. Als ik eindelijk zeg wat ik werkelijk denk, doe ik dat meestal op een manier waardoor anderen in de verdediging schieten.

☐ W ☐ O

22. Vaak kost het me moeite om te beslissen of het belangrijker is om te zeggen wat ik denk of de relatie goed te houden.

☐ W ☐ O

23. Als ik iets belangrijk vind, zeg ik dat soms op een manier die bij anderen verzet oproept.

☐ W ☐ O

24. Als ik overtuigd ben van mijn mening, vind ik het niet prettig als anderen tegengas geven.

☐ W ☐ O

25. Vaak weet ik niet zeker hoe ik anderen moet helpen om zich uit te spreken over zaken waarover zij terughoudend zijn.

☐ W ☐ O

26. Ik besteed meer energie aan denken hoe ik mijn punt moet maken dan aan hoe ik anderen kan helpen om hun mening te geven.

☐ W ☐ O

27. Ik maak me vaak erg ongerust voor een gesprek waarbij ik denk dat ik harde feedback zal krijgen.

☐ W ☐ O

28. Na een gesprek waarbij anderen pijnlijke dingen tegen me zeiden kan ik nog lang gekwetst en boos zijn.

☐ W ☐ O

29. Ik heb vaak problemen met mensen die niet doen wat we hebben afgesproken, en dan is het aan mij om daar weer op terug te komen.

☐ W ☐ O

30. Bij het oplossen van lastige problemen hebben we soms botsende ideeën over hoe we tot een besluit komen of zelfs over wat we hadden afgesproken.

SCORE

Vul de scores in op de volgende pagina. Ieder domein bevat twee checkboxes die corresponderen met twee vragen bij de test. Geef jezelf een vinkje voor elke vraag die je met een 'W' hebt beantwoord. Laat het vakje open als je met 'O' hebt geantwoord. Tel het totale aantal vinkjes onder Vluchten en onder Vechten op en noteer het totaal onder aan de kolommen in. Doe hetzelfde bij de vakjes voor Vaardigheden in dialoog. Tel bijvoorbeeld hoeveel vinkjes je hebt gezet bij 'Kies je onderwerp' en noteer het aantal onder in de box voor die vaardigheid.

**STIJL ONDER STRESS SCORE**

Je scores voor Vluchten en Vechten geven aan hoe vaak je in deze contra-productieve strategieën vervalt. Het is mogelijk om in beide hoog te scoren. Een hoge score (één of twee aangevinkte vakjes per domein) betekent dat je deze techniek vrij vaak gebruikt. Het betekent ook dat je menselijk bent. De meeste mensen schakelen tussen zich inhouden en te overheersend worden.

MASKEREN
☐ 1(W) ☐ 2(W)
VERMIJDEN
☐ 3(W) ☐ 4(W)
TERUGTREKKEN
☐ 5(W) ☐ 6(W)
VLUCHTEN TOTAAL

OVERHEERSEN
☐ 7(W) ☐ 8(W)
LABELN
☐ 9(W) ☐ 10(W)
AANVALLEN
☐ 11(W) ☐ 12(W)
VECHTEN TOTAAL

VAARDIGHEDEN IN DIALOOG SCORE

Je score bij Vaardigheden in dialoog is georganiseerd naar onderwerp en hoofdstuk, zodat je kunt beslissen aan welke hoofdstukken in dit boek je als eerste kunt werken. De negen domeinen staan voor je vaardigheden in elk van de corresponderende hoofdstukken. Als je score in een van deze domeinen laag is (een score van nul per box), ben je op dit gebied al best vaardig, althans in de scenario's die je voor ogen stonden toen je de vragen beantwoordde. Het zou kunnen dat je andere antwoorden geeft als je aan een lastigere situatie dacht. Als je hoog of gemiddeld scoort (twee of één), zul je misschien speciale aandacht aan deze hoofdstukken willen besteden.

KIES JE ONDERWERP*(Hoofdstuk 3)*
☐ 13(W) ☐ 14(W)

TOTAAL _____

VERTEL JOUW ROUTE*(Hoofdstuk 8)*
☐ 23(W) ☐ 24(W)

TOTAAL _____

START VANUIT JE HART*(Hoofdstuk 4)*
☐ 15(W) ☐ 16(W)

TOTAAL _____

ONDERZOEK HUN ROUTE*(Hoofdstuk 9)*
☐ 25(W) ☐ 26(W)

TOTAAL _____

BEHEERS JOUW VERHALEN*(Hoofdstuk 5)*
☐ 17(W) ☐ 18(W)

TOTAAL _____

HEROVER JE PEN*(Hoofdstuk 10)*
☐ 27(W) ☐ 28(W)

TOTAAL _____

LEER TE KIJKEN*(Hoofdstuk 6)*
☐ 19(W) ☐ 20(W)

TOTAAL _____

KOM IN ACTIE*(Hoofdstuk 11)*
☐ 29(W) ☐ 30(W)

TOTAAL _____

MAAK HET VEILIG*(Hoofdstuk 7)*
☐ 21(W) ☐ 22(W)

TOTAAL _____

**WAT BETEKENT JOUW SCORE?**

Je uitslag staat niet voor een onveranderbare karaktertrek of een genetische aanleg. Het is niet meer dan een maatstaf voor je gedrag onder de omstandigheden die je in gedachten had toen je de vragen beantwoordde. En ongeacht je score kun je veranderingen aanbrengen in je gedrag. Zij die leren en continu de vaardigheden oefenen zullen veranderen.

Hier zijn twee manieren om je vaardigheden te verbeteren:

- **DEELNEMEN AAN EEN TRAINING**

Crucial Conversations voor meesterschap in dialoog is een bekroonde training die je de vaardigheden leert voor het bevorderen van een open dialoog over belangrijke, emotionele of risicovolle onderwerpen.

<https://www.epicpeople.nl/training/crucial-conversations/>

- **GRATIS NIEUWSBRIEF**

Een van onze beste leermiddelen is onze gratis, nieuwsbrief. Abonnees van de Leiderschap & Teamwork nieuwsbrief ontvangen deskundige tips en methodieken van onze bestseller-auteurs over het voeren van cruciale gesprekken in de praktijk.

<https://www.epicpeople.nl/nieuwsbrief>