

Emotiegestuurd gedrag

Als we van streek zijn of onder stress staan, doen we vaak dingen waar we later spijt van hebben. Psychologen noemen dit 'emotiegestuurd gedrag'. Meestal weten we wel dat we ons onverstandig gedragen, maar we verliezen de controle en doen het toch omdat onze gevoelens hierdoor minder intens worden. Helaas is de opluchting tijdelijk en sluit het gedrag meestal niet aan bij onze langetermijndoelen.

De volgende zelftest helpt je om vast te stellen of jij kwetsbaar bent voor niet-constructief emotiegestuurd gedrag. Gebruik de getallen 1 tot en met 4 om aan te geven in hoeverre elke uitspraak voor jou geldt.

ZELFTEST: EMOTIEGESTUURD GEDRAG

1	2	3	4
Zelden waar	Soms waar	Vaak waar	Zeer vaak waar

- _____ Als ik van streek ben, doe ik dingen die nare gevolgen hebben.
- _____ Als ik me ongelukkig voel, maak ik de dingen nog erger door niet na te denken bij wat ik doe.
- _____ Als ik onder stress sta, heb ik er moeite mee om verleidingen te weerstaan.
- _____ Als ik me aan iemand erger, zeg ik dingen waar ik later spijt van heb.
- _____ Als ik een slecht humeur heb, doe ik dingen waar ik me tijdelijk beter door ga voelen, maar die op de langere termijn problemen veroorzaken.

Tel je scores bij elkaar op. Als je een score hebt tussen 11 en 14, heb je mogelijk een middelmatige neiging tot het vertonen van emotiegestuurd gedrag op momenten dat je van slag bent.

Als je een score had tussen de 15 en 20, dan veroorzaakt je emotiegestuurde gedrag mogelijk in een meer ernstige mate problemen. Je bent je waarschijnlijk wel bewust van de consequenties, maar je hebt er moeite mee om je zelfbeheersing te bewaren als je onder stress staat.