

AMBIVALENTIE- TEST

* Wat is positief en negatief aan de stelling:

"Ik ga door met" en "ik ga niet door"

(ambivalentie onderzoeken)

Opricht:

Vul de onderstaande oefening in.

Geef een duidelijke en concrete omschrijving van het voordeel/ nadeel van veranderen/ niet veranderen.
Een voordeel krijgt een + en een nadeel krijgt een -

Benoem zo veel mogelijk stellingen, wees open en eerlijk naar jezelf.

"Ik ga door met"		
Voordeel	Voordeel van niet veranderen	Voordeel
+		+
Negatief	Nadeel van niet veranderen	Negatief
-		-

Als alle velden gevuld zijn en je het idee hebt dat je alle voordelen en nadelen goed hebt benoemd, mag je voordeelstellingen ++ geven of +++ of..... Etc. En tevens de nadeelstellingen scoren op - - -

De stellingen die het hoogst scoren ga je nog eens extra bekijken.
Dit zijn de stellingen die uiteindelijk je gaan helpen om tot een besluit te komen.

."

veranderen.

"ik ga niet door met"

Voordeel van veranderen

Nadeel van veranderen

oemnd ga je scoren.

-- of --- of

n. (wel of niet veranderen)