

Ben jij (onbewust) een mensen-pleaser?

Veel mensen herkennen zich pas laat in het patroon van pleasen. Het voelt alsof je gewoon 'aardig' of behulpzaam bent – maar ondertussen raak je jezelf langzaam kwijt. Met deze mini-checklist krijg je snel inzicht in hoe het bij jou zit.

Doe de zelftest – vink aan wat op jou van toepassing is:

- ☐ Ik zeg vaak 'ja' terwijl ik eigenlijk 'nee' voel
- ☐ Ik voel me schuldig als ik voor mezelf kies
- ☐ Ik voel me ongemakkelijk als iemand boos of teleurgesteld is
- ☐ Ik pas mijn mening aan om confrontatie te vermijden
- ☐ Ik excuseer me vaak, ook als dat niet nodig is
- ☐ Ik voel me verantwoordelijk voor het humeur van anderen
- ☐ Ik heb moeite met complimenten ontvangen
- ☐ Ik voel me vaak uitgeput door alles wat ik voor anderen doe
- ☐ Ik ben bang om mensen kwijt te raken als ik grenzen stel
- ☐ Ik voel me pas waardevol als ik iets betekenen voor anderen

Herken je jezelf in 4 of meer uitspraken?

Dan is de kans groot dat je pleasen inzet als overlevingsstrategie – vaak onbewust. Het goede nieuws? Je kunt dit patroon doorbreken. Niet door minder te geven, maar door eerst ruimte te maken voor jezelf.

 Let op: Deze zelftest is geen officiële medische of psychologische diagnose. Het is een hulpmiddel voor zelfreflectie en bewustwording. Bij ernstige klachten of vragen, raadpleeg een professional.

Ontworpen door: Hubertus Timmers

Website: www.hubertustimmers.be

Versie: 1.0 2025