



Wat voor een ruziemaker ben jij?

Test je ruziestijl! Ben je een uitdager, een ontwijker, een susser of een tot-tien-teller? Welke uitspraak past het best bij jou? Omcirkel er altijd één en ontdek je ruziestijl.

Als ik ruzie heb, zal ik het liefst...

- 1 roepen dat ik gelijk heb
- 2 weglopen zodat ik het niet hoef te horen
- 3 praten met de tegenpartij
- 4 me verontschuldigen zodat we weer verder kunnen



Een vriend heeft je nagelnieuwe cd geleend. Je krijgt hem terug met een kras op...

- 1 je eist geld voor een nieuwe
- 2 je vermijdt het onderwerp liever
- 3 je vraagt hem een kopie voor je te branden.
- 4 je zegt: "Ach, dat is niet zo erg."

Je vertelt iets in vertrouwen aan een vriend, maar hij houdt het niet geheim en dus...

- 1 verspreid je zelf ook een paar geheimen van hem
- 2 ben je drie weken van slag
- 3 zeg je dat het heel onvriendelijk is wat hij gedaan heeft
- 4 snap je het wel: iedereen vertelt graag geheimen door

Als je zelf bent begonnen met ruzie maken...

- 1 komt het meestal door de ander dat het uit de hand liep
- 2 praat je er liever niet meer over
- 3 zeg je sorry als dat gepast is
- 4 geef je toe dat je in de fout ging

Als je verschrikkelijk boos bent op je partner of beste vriend

- 1 mag iedereen dat weten en vertel je het hele verhaal
- 2 ben je bang dat hij/zij jou nooit meer wil zien
- 3 haal je even diep adem en vertel je wat je zo dwars zit
- 4 beken je dat je reactie overdreven en onterecht was



Vooral 1 geantwoord?

Je bent een uitdager. Op anderen komt een uitdager bot over. Verwacht hij dat ze toch niet vriendelijk voor hem zullen zijn? Hij kan moeilijk gewoon zeggen wat een vervelend voorval met hem doet.

Tip: wees minder hard voor jezelf en voor de ander. Verplaats je in de ander, stel je open voor een andere mening en kijk naar wat jullie samen zouden willen.

Vooral 2 geantwoord?

Je bent een ontwijker die eigenlijk niet tegen ruzies kan. Het liefst loopt de ontwijker weg en wacht tot de ruzie over is. Of hij zit stilletjes te mokken. Hij is bang dat de anderen hem niet meer lief zullen vinden als hij eerlijk is.

Tip: laat jezelf zien. Kijk de ander in de ogen en vertel rustig hoe jij het ziet en wat jij voelt.

Vooral 3 geantwoord?

Je bent een tot-tien-teller. Een tot-tien-teller kan zich beheersen en een compromis sluiten als dat nodig is. Hij weet dat anderen een probleem heel anders kunnen zien. Hij kan duidelijk zijn grenzen aangeven en wil vooral weer samen verder gaan.

Tip: meer van dat!

Vooral 4 geantwoord?

Je bent een susser. Als het echt moet maakt de susser wel ruzie. Maar het liefst houdt hij het gezellig. Daarom geeft hij snel toe. Zo doet hij zichzelf meer dan eens te kort.

Tip: soms klaart door ruzie de lucht op en wordt een situatie duidelijker. Durf te zeggen wat je echt wil.

Wil je duidelijk je grenzen kunnen aangeven, met behoud van relatie?

Wil je weten hoe je consequent kunt zijn in het regie voeren op gemaakte afspraken en regels?

[Er staat een module online klaar om hier meteen mee aan de slag te gaan>>>](#)

