

Piekertest

	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Denk je thuis aan je werk?					
Belemmert dit nadenken jou in andere activiteiten omdat je gedachten veel afdwalen?					
Pieker je over beslissingen die jij moet maken?					
Pieker je over beslissingen die het bedrijf in de toekomst zou kunnen maken?					
Pieker je over beslissingen die anderen maken?					
Twijfel jij aan beslissingen die jij genomen hebt?					
Heb jij 'wat als' scenario's in je hoofd?					
Leidt al jouw nadenken tot beslissingen of acties?					
Denk je na over dingen waar je spijt van hebt?					
Denk je na over dingen die in de toekomst oplossen als iemand met pensioen gaat of vertrekt?					
Hak jij geen knopen door uit angst voor gevolgen?					
Denk jij wel eens? Hoe moet ik dat allemaal doen?					
Als je nadenkt, gebeurt het dan dat je zelf geen oplossing vindt?					
Stel dat je binnen 7 dagen een sollicitatiegesprek hebt, denk je daar nu al aan?					
Stel dat je binnen 7 dagen een evaluatiegesprek hebt, denk je daar nu al aan?					
Stel dat je volgende week terugkeert naar je werk, denk je daar nu al aan?					
Als je naar de dokter moet voor de verlenging van ziekte, maakt dat dan in je hoofd?					
Hoeveel tijd per dag ben je met je burn-out bezig?					
Hoe vaak erger jij je aan je piekergedrag?					
Totaal: tel het aantal antwoorden per kolom					

Waar pieker jij vandaag nog over? Hoeveel minuten/uren pieker jij per dag?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....