

**Dit type zal zich waarschijnlijk in meer of mindere mate herkennen in de volgende uitspraken:**

- Ik ben van nature best wel gestructureerd en ordelijk
- Ik vind het leuk om dingen goed en planmatig te regelen en te organiseren
- Mijn principes en idealen inspireren mij tot grotere prestaties en maken mijn leven zinvol en de moeite waard
- Ik wil graag de dingen onder controle hebben of dat het (het liefst) op mijn manier gaat en ik vind het soms lastig om dingen te delegeren of aan anderen over te laten
- Ik ben vaak bezorgd of ook wel gefrustreerd als dingen niet zijn, zoals ik ze voor ogen heb of zoals ze zouden moeten zijn
- Ik heb er een hekel aan om tijd te verspillen, daarom zorg ik er graag voor dat dingen efficiënter gaan
- In een vergadering wil ik graag dat er duidelijke afspraken worden gemaakt aan het eind
- Ik doe erg mijn best om fouten te vermijden, en daarom ga ik meestal erg gedegen te werk teneinde de garantie te hebben dat dingen juist gedaan worden of gebeuren
- Ik heb sterk de neiging om kritisch naar mezelf te zijn, dat ik iets beter moet doen
- Ik wil het liefst altijd eerlijk zijn, het heeft voor mij soms iets dwangmatigs
- Als ik iets zeker weet, is gelijk hebben voor mij best wel belangrijk, 'ik weet gewoon hoe t zit'
- Vaak geeft het stress als de tijd snel voorbij gaat, terwijl ik nog zoveel te doen heb
- Ik heb vaak de neiging om verantwoording af te leggen over het grootste deel van mijn tijd
- Als iets niet eerlijk is of gaat, maak ik me daar echt druk over
- Ik heb sterk de behoefte om voortdurend te proberen mijzelf en de dingen die ik doe te verbeteren
- Ik heb (of had vroeger) altijd het gevoel dat ik eerst perfect of volmaakt moe(s)t zijn, voordat anderen van mij houden of mij echt waarderen
- Ik zie de dingen vaak in termen van goed of fout of dat het beter moet
- Ik moet vaak best wel veel van mezelf, ik betrap mijzelf erop dat ik het woord 'moeten' vaak gebruik
- Als ik nog veel te doen heb vind ik het lastig of heb ik soms een schuldgevoel om even te ontspannen of wat tijd voor mezelf te nemen
- Ik vind het vaak best lastig om kritiek of feedback van anderen te krijgen

**Score: .....**