



Waar precies loop jij
van binnen vast?

Zelfcheck Innerlijk Conflict



*aleXandra's e-book
de conflictcoach voor sociale
& creatieve professionals
www.conflictbevrijder.nl*

Zelfcheck Innerlijk Conflict

Waar zit jouw conflict écht vast?

Soms lijkt het heel duidelijk. Het ligt aan die ander.

Aan die collega die steeds over je grens gaat.

Aan je leidinggevende die niet luistert.

Aan je ex die jou met de brokken liet zitten.

Aan die ene persoon bij wie je hele systeem inmiddels meteen op hol slaat.

Waar. Soms doet de ander ook écht iets wat niet klopt. Manipuleren, kleineren, dreigen, vermijden, verdraaien - daar gaan we geen spiritueel sausje overheen gieten.

Sommige situaties zijn onveilig. Punt.

Maar. Maar al te vaak zit het óók anders. Want waarom raakt juist dit jou zó? Waarom blijf je erover malen? Waarom weet je ergens best wat verstandig zou zijn om te doen, maar lukt het je niet om er naar te handelen? Waarom kun je het niet gewoon loslaten?

In zo'n geval speelt innerlijk conflict.

Dat iets in jou klem zit, verward voelt, je verschillende kanten op trekt.

En almaar dezelfde zinnen en vragen in je opkomen - als een repeterende plaat.

Herkenbaar?

Dan is er veel te winnen voor je.

Want innerlijk conflict is meer dan alleen gedoe dat weg moet.

Het is ook een wegwijzer.



Zo binnen, zo buiten

Dat er een verband is tussen wat er binnenin je leeft en wat je ervaart in de buitenwereld zie je niet altijd gelijk. Maar dat verband is er wel.

Want innerlijk conflict leidt tot incongruent gedrag.

Het zorgt voor ruis op de buis. Dubbelheid. Verwarring. Misverstanden. Onzekerheid en twijfel. Verkeerde keuzes.

Om innerlijk conflict op te lossen moet je weten wát er precies geraakt wordt bij je, anders blijf je zoeken op de verkeerde plek.

- Je dwingt jezelf rustig te blijven, terwijl je systeem op alarm staat.
- Je probeert met ik-boodschappen het gesprek met de ander beter te voeren, terwijl het vanbinnen nog een warboel is.
- Of je probeert los te laten, terwijl je daar nog niet klaar voor bent.

Om je op weg te helpen maakte ik deze Conflictcheck voor je.

Zodat je wat meer helderheid krijgt over waar het bij jou vanbinnen vastdraait.

Hoe werkt de Conflictcheck?

De Conflictcheck bestaat uit negen vragen. Er is geen beter of slechter antwoord en geen perfecte uitslag. En je hoeft jezelf ook niet eerst volledig te begrijpen voordat je begint.

Lees elke vraag rustig door en kruis aan wat je herkent. Ook als je twijfelt. Vaak is je eerste ingeving beter dan wat je hoofd er daarna van probeert te maken.

Bij elke antwoordoptie staat een letter:

W1 = Waarde: wat jij belangrijk, juist of wijs vindt

W2 = Wond: wat je raakt, kwetst, of pijn doet – soms dieper dan je meteen begrijpt

W3 = Wens: wat jij graag wil hebben, houden, bereiken of voorkomen

Bij veel vragen kun je meerdere antwoorden kiezen. Doe dat vooral. Innerlijk conflict is zelden keurig georganiseerd. Het is geen archiefkast.

Aan het einde tel je op hoe vaak je W1, W2 en W3 hebt aangekruist.

Soms staan er twee letters achter een antwoord. Neem beide letters mee in je telling.

De hoogste score wijst naar de laag waar je waarschijnlijk wat werk te doen zult hebben.



De Zelfcheck Innerlijk conflict

1 Waar blijf je het meeste in hangen?

- ☐ Wat er gezegd - of juist niet gezegd is (W1, W2)
- ☐ Dat ik me niet serieus genomen voel (W2)
- ☐ Dat ik bang ben iets kwijt te raken (W3)
- ☐ Dat ik heftiger reageer dan ik eigenlijk wil (W2)
- ☐ Dat ik blijf trekken aan iets wat niet beweegt (W3)
- ☐ Dat ik vooral rust wil, maar die niet terugvind (W1, W3)
- ☐ Dat ik me schuldig voel (W2)

2 Wat raakt je hierin het meest?

- ☐ Onrecht (W1)
- ☐ Afwijzing (W2)
- ☐ Gebrek aan respect (W1)
- ☐ Controleverlies (W2, W3)
- ☐ Dat ik me kleiner of minder voel (W2)
- ☐ Angst om iets of iemand kwijt te raken (W3)
- ☐ Geen ruimte om mijn eigen keuzes te maken (W1)

3 Wat ben je in deze situatie vooral bang om te verliezen?

- ☐ De relatie of verbinding (W1, W3)
- ☐ Mijn positie, winst, of voorsprong (W3)
- ☐ Mijn inkomen of zekerheid (W3)
- ☐ Mijn rust (W1, W2)
- ☐ Mijn veiligheid (W1, W2)
- ☐ Mijn zelfbeeld (W2)
- ☐ Mijn vertrouwen in dat het goed komt (W1)
- ☐ Mijn gelijk (W3)

De Zelfcheck Innerlijk conflict

4 Wat gebeurt er meestal als de spanning oploopt?

- ☐ Ik trek me terug (W2)
- ☐ Ik ga pleasen of aanpassen (W2)
- ☐ Ik ga analyseren en overdenken (W2, W3)
- ☐ Ik wil het rechtzetten (W1, W3)
- ☐ Ik word boos of scherp (W1, W2)
- ☐ Ik ga controleren of sturen (W3)
- ☐ Ik zet druk op de ander (W3)
- ☐ Ik doe alsof het me niets doet (W2)
- ☐ Ik praat het goed of bagatelliseer het (W2)

5 Wat voelt het meest waar?

Deze vraag telt dubbel.

- ☐ Dit raakt iets ouds in mij (W2, W2)
- ☐ Dit gaat over iets wat wezenlijk niet klopt (W1, W1)
- ☐ Ik wil vooral voorkomen dat ik verlies wat ik nu heb (W3, W3)
- ☐ Ik weet wat ik zou moeten doen, maar ik doe het niet (W2, W2)

6 Wat kost dit je?

- ☐ Energie (W2, W3)
- ☐ Rust (W1, W3)
- ☐ Zelfvertrouwen (W1, W2)
- ☐ Helderheid (W1)
- ☐ Vrijheid (W1)
- ☐ Verbinding met de ander (W1, W3)
- ☐ Dat ik mijn doel bereik (W3)
- ☐ Geld, status of positie (W3)





De Zelfcheck Innerlijk conflict

7 Waar hoop je stiekem het meest op?

- ☐ Dat de ander eindelijk begrijpt wat dit met me doet (W2)
- ☐ Dat ik in het gelijk word gesteld (W2, W3)
- ☐ Dat ik weer rust voel (W1)
- ☐ Dat ik mijn zin krijg (W3)
- ☐ Dat ik stevig kan blijven zonder strijd (W1)
- ☐ Dat ik helder weet wat ik wil (W1)
- ☐ Dat het gewoon stopt (W2, W3)
- ☐ Dat de ander tegen zichzelf aanloopt (W3)

8 Wat zou nu de grootste opluchting zijn?



- ☐ Minder innerlijke lading (W1, W2)
- ☐ Een helder gesprek (W1)
- ☐ Begrip (W2)
- ☐ Een duidelijke grens stellen (W1)
- ☐ Mijn idee, doel of plan kunnen voortzetten (W3)
- ☐ Dat ik als winnaar uit de bus kom (W3)
- ☐ Vrede op afstand, of afscheid (W1, W2)
- ☐ Weer vrij kunnen verbinden (W1)

Nog één praktische vraag over jouw situatie

Deze vraag telt niet mee in de telling, maar bepaalt welke vorm van begeleiding het beste bij je zou aansluiten.

Zorgt jouw innerlijke conflict voor wrijving en misverstanden in de buitenwereld?

- Nee, dit speelt vooral in mezelf. Er is geen duidelijke ander, of de ander is niet het punt.
- Ja, maar ik ben behoorlijk emotioneel en heb eerst meer helderheid nodig, voordat ik er iets richting de ander doe.
- Ja, en eigenlijk lopen we hier allebei in vast. We willen of moeten er samen uitkomen.

Jouw telling

Tel hieronder op hoe vaak je elke letter hebt aangekruist.

W1 Waarde - Totaal: _____

W2 Wond - Totaal: _____

W3 Wens - Totaal: _____

De hoogste score wijst naar de laag die echt jouw aandacht vraagt. Bij weinig verschil tussen een of meer uitslagen: lees ook ook de andere uitslagen, dan ligt het complexer bij jou. Kijk trouwens niet alleen naar het getal, maar ook naar wat je raakt terwijl je de uitslag leest. Soms weet je lichaam sneller dan je hoofd waar jouw ingang zit.

De laag die nu aandacht vraagt

Lees je uitslag rustig door. Let op wat je **voelt**.

Waar komt herkenning?

Waar komt weerstand?

Waar denk je: ai, ja, dáár zit iets?

W1 - Jouw waarden staan onder druk

Dit gaat over iets wat wezenlijk niet klopt

Denk aan diepere waarde(n), die niet geleefd of beleefd (kunnen) worden door jou in je huidige omstandigheden. Dat kan gaan over respect. Gelijkwaardigheid. Eerlijkheid. Rechtvaardigheid. Vrijheid. Zorgvuldigheid. Menselijkheid - van alles. Misschien had je het voor jezelf nog niet op die manier gezien en onder woorden gebracht, maar je voelt het. Het klopt niet voor jou.

Niet omdat jij moeilijk doet. Maar omdat het schuurt met wat wezenlijk is voor jou.

Waarden zijn geen losse voorkeuren. Ze gaan over hoe jij wilt leven, werken en omgaan met anderen. Over wat voor jou 'waardig' is. En dus ook over wat je niet zomaar kunt inslikken zonder jezelf kwijt te raken.

De ingang zit hier niet in nóg harder argumenteren, bewijzen of vechten.

De beweging begint bij helder zien en erkennen waar het je ten diepste om gaat. En daarna over kiezen en jouw weg vinden om hier naar te handelen.

W2 - Er wordt iets ouds in je geraakt

Dit raakt een wond in mij.

Je merkt dat je reactie groter is dan je zelf begrijpt. Misschien schiet je op slot. Misschien ga je pleasen. Misschien word je boos, scherp of juist heel klein. Misschien weet je precies wat verstandig zou zijn, maar lukt het je niet om dat ook te doen.

Dat is allemaal geen zwakte. En ook geen bewijs dat jij "het probleem" bent. Het betekent veelal dat de situatie een psychische wond in jou raakt, waarvan je je misschien geeneens zo bewust bent. Of die je netjes geparkeerd hebt, maar die nooit echt goed geheeld is. Oude pijn. Oude angst. Een oud beschermingsmechanisme dat averechts begint te werken.

Dan ben je dus niet alleen aan het reageren op wat er nú gebeurt. Je systeem reageert ook op wat het herkent.

De ingang zit hier niet in jezelf strenger toespreken.

De beweging begint bij helderder zien en erkennen wat er in je geraakt wordt en wat je probeert te beschermen. En daarna over het helen van die wond door zélf de bijbehorende emoties te transformeren. Dit brengt je de emotionele vrijheid waar je naar verlangt.



W3 - Je houdt vast aan iets wat wil veranderen

Ik wil voorkomen dat ik verlies

Er staat iets op het spel. Iets wat je bijzonder graag wilt behouden, krijgen, bereiken of voorkomen dat je het verliest. Een bepaalde zekerheid, inkomen, positie, winst, voorsprong, plan, wens, relatie, persoonlijke waarheid, norm, gelijk, of zelfbeeld.

Dat is niet raar. We houden allemaal vast aan zaken waar we *belang* aan hechten. Maar als dat vasthouden dwingend wordt, kost het je je vrijheid. Dan ga je lopen trekken, duwen, controleren, overtuigen, afdwingen, of wachten tot de ander eindelijk beweegt.

Dan ben je niet meer vrij aan het kiezen. Je bent vooral aan het voorkomen dat je verliest.

De ingang zit hier niet meteen in "gewoon loslaten". Want dat lukt vaak niet zomaar. Belangrijk is om eerst te onderzoeken: wat probeer ik hier zo hard vast te houden - en waarom voelt loslaten als verliezen? Daar begint de beweging. En daarna over het aanboren van je wijsheid en creativiteit om daar te komen waar je wil zijn.

Tot slot

Ik hoop dat deze check je wat dichterbij jezelf heeft gebracht.

Mocht je hulp kunnen gebruiken bij waar je je van wil bevrijden en wat je wil bereiken, dan hielp vraag 9 je om vast te stellen welke vorm van begeleiding op dit moment het meest logisch zou zijn:

Speelt het vooral in jezelf?

Dan past het [Traject Vrije Positie](#): dit brengt rust, helderheid en stuurkracht.

Loop je (erg) tegen het gedrag van de ander aan?

Dan past [Traject Stevig Staan](#) beter: dit helpt je eerst voorbij de innerlijke strijd, en daarna hoe je de dynamiek tussen jullie verandert, zowel hoe het voelt als communicatief.

Ervaren jullie allebei last en willen - of moeten - jullie er samen uitkomen?

Check het [Traject Samen uit de Strijd](#): dit is bemiddeling 2.0. Ik geloof namelijk in individuele begeleiding en transformatie eerst, en combineer dat met gezamenlijke sessies. Omdat sommige dingen die dwarszitten, de ander niet aangaan.

→ **Conflict is meer dan een probleem. Het is ook een ingang.**

Twijfel je wat nu wijs is? Boek een verkennend gesprek. Dan kijken we samen wat klopt.



→ [Check hier mijn agenda](#)

Warme groet,

aleXandra

je conflictbevrijder

gepikt en gemazeld als coach en trainer conflicttransformatie sinds 2001

Amsterdam, 5 mei 2026

NB Speelt je conflict op het werk? Weet dat je werkgever een zorgplicht voor veilig en gezond werken. Daar hoort ook beleid bij om psychosociale arbeidsbelasting - zoals aanhoudende werkstress, conflict, pesten, intimidatie of ander ongewenst gedrag - te voorkomen of te beperken. Maak je leven lichter en vraag je werkgever de hulp die je nodig hebt.

www.conflictbevrijder.nl