

HEY, SMARTASS!

ALLES OVER JE INTELLIGENTIE, EMOTIES EN JE SPIRI-KANT



Heb jij je weleens afgevraagd hoe intelligent, spiritueel of sociaal jij nu eigenlijk bent? Er zijn manieren om daarachter te komen. Test je IQ, EQ of SQ en ontdek wat dat over jou zegt...

IQ zegt wat over de mate waarin je kunt redeneren

Intelligentie is niet allesbepalend

Je kent het vast wel, of misschien heb je zelfs wel eens meegedaan: de IQ-test van BNN. Je beantwoordt een hele reeks vragen over uiteenlopende onderwerpen en de uitslag geeft aan hoe intelligent je bent. Maar is dat ook zo? Kun je aan de hand van een IQ-test echt je intelligentie testen?

Intelligentie is iets anders dan je IQ zegt IQ-deskundige Jelte Wicherts.

“Je IQ is te meten, maar zegt niet per se iets over je mate van intelligentie. De hoogte van je IQ is zeker niet allesbepalend.” Wat zegt je IQ dan wel? Kort door de bocht omschrijft Jelte het als ‘de mate waarin je in staat bent om te redeneren’. En dat kun je inderdaad wél testen. Zo’n test bestaat uit verschillende onderdelen, zoals algemene kennis, taal en woordenschat, maar ook vragen over ruimtelijk inzicht.

Wat zegt de score?

De score die je haalt bij zo’n test staat niet gelijk aan je intelligentie. De uitkomst is bijvoorbeeld afhankelijk van cultuur of wijze van opvoeding. Jelte: “Als je nog

nooit een soortgelijke test hebt gedaan, zul je het moeilijker vinden dan een persoon die vaker testen heeft ingevuld. Maak maar eens op internet een aantal IQ-tests. Je zult zien dat je score telkens omhoog gaat.” Trek je dus niet te veel aan van de uitslag van een test. Je zult zelf ook wel weten dat je in het ene onderdeel beter bent dan in het andere en of je wel of niet een mega slimmerik bent. Als je niet goed in wiskunde bent, zal het je niet verbazen dat je de vragen over ruimtelijk inzicht en numerieke reeksen minder goed maakt. Jelte: “Het betekent niet niks, maar ook niet alles. Het zegt in ieder geval zeer weinig tot niets over de persoon die je bent omdat er geen persoonlijkheden worden getest. Je IQ zegt niets over je karakter.”

Kun je je intelligentie trainen?

Dat kan zeker, en heel simpel zelfs. Ben je slecht in bijvoorbeeld Engels? Lees eens een Engels boek. Ook het maken van bijvoorbeeld sudoku’s, kruiswoordpuzzels of het doen van breinspelletjes op internet kan je intelligentie verhogen. Jelte: “Uit onderzoek blijkt dat het computerspel Tetris je ruimtelijk inzicht verhoogt. Maar denk niet dat

je ineens veel slimmer zult worden als je nonstop Tetrisc. Als je bij een kind van een jaar of tien/elf een test afneemt kun je ongeveer voorspellen wat zijn of haar IQ als volwassene zal zijn. Kleine verbeteringen zijn mogelijk, maar met een gemiddeld IQ zul je door te trainen nooit een genie worden.”

Zijn mannen intelligenter dan vrouwen?

Nee. Volgens Jelte is het verschil in intelligentie tussen mannen en vrouwen niet meer aanwezig. “Je zou wel kunnen zeggen dat vrouwen grofweg iets beter zijn in het verbale gedeelte en mannen hoger scoren op het gebied van ruimtelijk inzicht. Maar deze verschillen zijn redelijk minuscuul.”

Wat voor vragen kun je verwachten bij een IQ-test?

Tijdens een IQ-test krijg je vragen op verschillende gebieden, namelijk:

- ❖ **Verbale intelligentie.** Deze vragen gaan over je woordenschat en of je verbaal, kunt redeneren. Dat wordt getest met woordpuzzels, zoals vragen waarbij je de betekenis van een woord moet geven.
- ❖ **Techniek en visueel.** Vragen over ruimtelijk inzicht en visueel redeneren.
- ❖ **Geheugen.**
- ❖ **Numerieke intelligentie.** Heb je cijfermatig inzicht en kun je een reeks getallen beredeneren? Daarbij horen vragen over een reeks cijfers waarmee ‘iets aan de hand is’.

Scores
Het gemiddelde opleidingsniveau in Nederland is mavo/havo.

IQ-scores:

- 70-84:** moeilijk lerend
- 85-99:** Beneden gemiddeld
- 100-109:** Gemiddeld
- 110-119:** Bovengemiddeld of goed
- 120-129:** Begaafd of zeer goed
- 130-139:** Hoogbegaafd of uitmuntend
- 140 of hoger:** Geniaal of uitzonderlijk.

Als je lager dan 70 zou scoren, zou dat betekenen dat je een verstandelijke beperking hebt. Maar dan zou je Fancy waarschijnlijk niet kunnen lezen...

Heb je een IQ hoger dan 129, dan ben je hoogbegaafd. Meer lezen over hoogbegaafde tieners? Zie pagina xx.

Meer lezen/doen?

www.iqtest.bnn.nl
www.testmijniq.nl

Hi hi!

Bokser Regilio Tuur behaalde bij een uitzending van de IQ-test op BNN in 2002 een score van 81. Bij een rekenvraag over worteltrekken vroeg hij zich af wat worteltjes in godsnaam met wiskunde te maken hebben. Eén klap teveel gehad, denken we...



Kun jij goed de gevoelens van anderen inschatten?

Invoelen & inschatten

Emotionele intelligentie (EQ) heeft niets te maken met hoe snel je volschiet bij zielige films. Of met hoe vaak je een traan wegpinkt. Wel van belang: hoe jij omgaat met je eigen gevoelens of de gevoelens van anderen.

Je intelligentieniveau is redelijk makkelijk te meten, je emotionele intelligentie is een stuk moeilijker te testen.

Er zijn testen te vinden op internet (zie kader), maar die geven meer een indicatie dan een antwoord. De testen geven wel een idee van hoe jij met emoties van jezelf en anderen omgaat en hoe je reageert in bepaalde situaties – meestal onverwachte situaties waar je niets aan kunt veranderen. Emotionele intelligentie zegt iets over hoe snel je uit het veld geslagen bent, hoe je omgaat met spanningen en hoe je reageert in situaties die je niet kent. Kun je nog helder denken op momenten dat de emoties hoog oplopen? Er is steeds meer aandacht voor emotionele intelligentie. Tijdens sollicitaties wordt het gezien als een

waardevolle aanvulling op je IQ. Zelf merk je ook wel dat alléén slim zijn ook niet handig is. Fijn als je heel snel wiskundesommen kunt maken, maar de manier waarop jij met mensen omgaat, is voor je toekomst net zo belangrijk. IQ-deskundige Jelte Wicherts: “Je sociale vaardigheden, die onder je emotionele intelligentie vallen, zijn wat moeilijker te meten dan je intelligentie. Maar het hangt wel met elkaar samen. EQ is een heel brede term die nog volop in ontwikkeling is.”

Hoe kun je werken aan een betere emotionele intelligentie?

Emotionele intelligentie gaat over empathie, het inschatten van gevoelens van anderen. Voel jij andere personen goed aan? Jouw vriendin zit misschien heel anders in elkaar dan jij en reageert daardoor anders op situaties dan jij zelf zou doen. Heb jij door wat die persoon nodig heeft en kun je je dus goed verplaatsen in die persoon, ook al is de situatie van hem of haar anders dan die van jou? Dit zijn allemaal dingen die met emotionele intelligentie te maken hebben. Je moet begrijpen hoe andere

mensen in elkaar steken. Deels heeft dit met cultuur en opvoeding te maken. Een kind uit een gezin waar weinig ruimte is voor persoonlijke ontwikkeling zal dit minder snel herkennen. Je kunt het vooral trainen door goed naar andere mensen te luisteren, door hun reacties te bestuderen en daar over na te denken. Moet je een belangrijke beslissing nemen? Probeer niet alleen met je verstand te redeneren, maar laat ook je gevoel spreken. Daardoor kom je meer in contact met jezelf en groeit je emotionele intelligentie.

Wat heb je aan je EQ?

Een gemiddeld of hoog EQ betekent een goede samenwerking tussen emotie en verstand. En dat is handig in de omgang met andere mensen. Praat je niet graag of helemaal niet over je eigen gevoel? Valt het jou zwaar te bepalen wat je voelt en waarom? Dat kan je hinderen tijdens belangrijke en moeilijke momenten in het leven. Je kunt beter met lastige situaties omgaan als je in contact staat met je gevoel en als je begrijpt wat er in andere mensen omgaat.

Kenmerken van mensen met een grote emotionele intelligentie zijn:

✳ **Aanpassingsvermogen.** Meestal zijn het mensen die goed met (onverwachte) veranderingen kunnen omgaan. Ze kunnen er

gemakkelijk op inspelen en gaan er soepel mee om.

✳ **Goede algemene**

gemoedstoestand/zelfkennis.

Hoog EQ-mensen denken positief over hun eigen mogelijkheden en laten zich niet snel uit het veld slaan. Ze zijn vaak vrolijk en opgewekt en weten dat over te brengen op anderen.

✳ **Zich verplaatsen in emoties en gevoelens van anderen kost ze weinig moeite.**

✳ **Sociaal zijn ze sterk.** Spreken voor onbekenden, nieuwe mensen ontmoeten en de omgang met bekenden en onbekenden gaat ze makkelijk af.

Testen?

www.123test.nl/eq-test

www.goodfeeling.nl

Tijdens een EQ-test kun je onderstaande vragen verwachten:

- ✳ Ik vind dat ik mijn gevoelens goed kan uiten
- ✳ Ik kan makkelijk begrip opbrengen voor mensen die anders zijn dan ik
- ✳ Ik ben vaak chagrijnig zonder dat ik weet wat me echt dwarszit
- ✳ Dingen die ik moeilijk vind stel ik vaak uit

→



Spirituele intelligentie is als een antenne, waarmee je signalen opvangt.

Omgaan met keuzes

Er bestaat ook zoets als spirituele intelligentie. Dit heeft te maken de manier waarop je antwoorden vindt in het leven, als je het even niet meer weet. Je hoeft geen enorme zweverd te zijn om het te hebben. Iedereen heeft spirituele intelligentie, al geloof je voor geen meter in bovennatuurlijke zaken.

Spirituele intelligentie (SQ) is niet zomaar even uit te leggen.

Marjolein Rikmenspoel, auteur van het boek Spirituele Intelligentie, legt het als volgt uit. "Het is de manier waarop je je bewust bent van je eigen kracht en intuïtie. Het heeft te maken met de richting of weg die je kiest in het leven. Je kunt zeggen dat het gaat om de volgende levensvragen: wat drijft je, wat is je diepere motief en wat geeft je leven zin? Als je later als oudje terugkijkt op je leven zou je antwoord moeten kunnen geven op de vraag wat nou echt belangrijk voor je was in het leven. Als je daar nu ook af en toe bij stilstaat, kun je de keuzes die je moet maken. Dan is het makkelijker je richting in het leven te bepalen." Marjolein vergelijkt spirituele intelligentie met een antenne. Iedereen vangt signalen op met zijn of haar antenne. De vraag is alleen wat je met die signalen doet.

Kun je er je eigen richting mee vinden? Marjolein: "Je spirituele intelligentie helpt je informatie te krijgen over je levensdoel. Kort gezegd heeft het te maken met de dingen die je overkomen of waar je voor gaat. Bezieling, creativiteit, inzicht en intuïtief vermogen zijn de kernpunten. Het klinkt misschien een beetje ongrijpbaar, maar dat wil niet zeggen dat we er niet op kunnen afstemmen."

Hoe ontwikkel je spirituele intelligentie?

Door spirituele cursussen te doen, bijvoorbeeld reiki of yoga. Maar ook door rustmomenten voor jezelf in te bouwen. Dat kun je doen door bijvoorbeeld een boek te lezen over het onderwerp. Marjolein: "Door te lezen en te overdenken zul je ontdekken waar je zelf staat. En misschien verzamel je ook moed om de dingen te doen die je echt graag wilt, of in ieder geval vast een stap in de goede richting te zetten. Door open te staan voor je spirituele intelligentie leer je jezelf beter kennen." Meestal ontwikkel je je spirituele kant pas meer als je zelf weet wat je wilt en als je jezelf min of meer hebt gevormd. Vaak is dat na je achttiende, als je uit de puberteit bent of bijvoorbeeld gaat studeren of een ander nieuw deel van je leven aangaat.

Tips van Marjolein om je SQ verder te ontwikkelen

- **Sta open voor dingen;** doe af en toe iets nieuws en ga op avontuur
- **Oordeel niet te snel...**
- **Wees eens stil,** neem een moment voor jezelf. Je hoeft niet gelijk te mediteren, maar durf tijd voor jezelf in te ruimen waarop je alleen bent met je gedachten. Denk aan hardlopen, lezen, tekenen of andere dingen waarvan je rustig wordt.
- **Bewust omgaan met mensen en dingen.** Bepaal voor jezelf wat je energie kost en wat energie geeft. Sporten is – juist in deze hectische wereld – belangrijk. Ontspanning door inspanning!

Wijze lessen:

- ✳ **Heb de moed om te falen, dan komt het succes vanzelf wel.**
- ✳ **Spreek uit wat voor jou belangrijk is.**
- ✳ **Accepteer jezelf, dan hoef je minder bang te zijn voor de mening van anderen.**
- ✳ **Durf hulp te vragen als je dat nodig hebt.**

Op wat voor momenten luister je naar je spirituele intelligentie?

Je hebt besloten na de middelbare school in een andere stad op kamers te gaan voor je studie. Tijdens je

zoektocht naar een kamer bekijk je vele opties. Tot die ene kamer die 'het' heeft voorbij komt. Wat dat 'het' is kun je moeilijk omschrijven. Het is een gevoel wat je bij een ruimte hebt. Op zo'n moment heb je alle rationele factoren in kaart gebracht en spreek je je gevoel aan. Het is iets wat je niet goed kunt benoemen. Intuïtie of onderbuikgevoel. Marjolein zegt: "Het is het moment waarop je op je eigen kompas vaart. Learning by doing; je moet wel de moed hebben om dingen te doen die je niet altijd van tevoren tot in de puntjes kunt uitstippelen. Als je op je zelf vertrouwt, komen er vanzelf dingen naar je toe."

Hoe meet je je spirituele intelligentie?

Het meten van je SQ kan eigenlijk niet echt. De test in het boek Spirituele Intelligentie en de testen op internet zijn dan ook meer een handvat.

Testvragen

- ✳ **Ik ben flexibel en pas me aan als de situatie daarom vraagt**
- ✳ **Ik heb een goed gevoel voor speciale persoonlijke cadeautjes**
- ✳ **Ik ben spontaan en optimistisch**
- ✳ **Ik accepteer andere mensen zoals zij zijn**
- ✳ **Ik luister naar mijn eigen intuïtie**

Meer weten/lezen/test doen?

Sites: www.notos.info • www.spiritueleintelligentie.info

Boeken: Spirituele Intelligentie – Marjolein Rikmenspoel * Veronica besluit te sterven – Paulo Coelho * Leven in liefde – Deepak Chopra * Versterk je uitstraling – Carolina Bont * Denken, durven, doen – Ben Tiggelaar * Siddharta – Herman Hesse