

HATÁRHÚZÁS TESZT

Válaszd meg a kérdéseket úgy, hogy felírod a kérdés számához a válaszod betűjelét vagy kinyomtatva bekarikázod azt. Igyekezz őszintén megválaszolni, hiszen ebből tanulhatsz! Csak utána nézd meg az értékelést.

1. Igent mondok valakinek a kérésére akkor is, ha nemet szeretnék.

- A. Igen, gyakran megteszem.
- B. Nemet szoktam mondani és megmondom az okát is, hogy többé ne kérjen meg rá.
- C. Általában nemet mondok anélkül, hogy mentegetőznék vagy hazudnék.

2. Úgy érzem, mintha állandóan nekem kellene megmentenem a hozzám közel állókat és megoldanom a problémáikat.

- A. Nem, nem foglalkozom mások dolgaival.
- B. Igen, gyakran megesik.
- C. Nem, tisztában vagyok a korlátaimmal, ezért csak azt ajánlom fel, amit tudok és akkor, amikor megtehetem.

3. Rendszeresen azon kapom magam, hogy értelmetlen veszekedést vagy vitát folytatok valakivel.

- A. Igaz.
- B. Nem, nem szoktam ilyesmit tapasztalni.
- C. Nem, igyekszem távol tartani magamtól az embereket.

4. Azért adok kölcsön a rokonaimnak vagy barátaimnak, mert sajnálom őket, bűntudatom van, kötelességemnek érzem, vagy megfenyegetnek.

- A. Igaz.
- B. Nem, és világosan megfogalmazom az elvárásaimat is, hogy mikorra szeretném, ha visszafizetnék.
- C. Nem, mert nem bízom az emberekben, és egyetlen fillért sem engedek ki a kezemből, amit megkerestem.

5. Gyakran stresszelek a munkám miatt

- A. Igaz.
- B. Nem, soha nem gondolok rá. Ha épp nem dolgozom, nem törődöm vele, és nem érdekel, mi történik a munkahelyemen.
- C. Nem, kikapcsolom az értesítéseket, és nem foglalkozom a hívásokkal, üzenetekkel és e-mailekkel. Ha már hazaértem, igyekszem valóban ott lenni a családommal, barátaimmal, vagy magammal foglalkozom. Bizonyos helyzetekben előfordul, hogy kicsit rugalmasabb vagyok (vészhelyzetekben vagy nagy projektek kapcsán), de figyelek arra, hogy túl hosszán akkor se szippantson be a munka.

Killian Juliet and

6.Azt hiszem, túl sok időt töltök közösségi oldalakon.

- A. Igaz.
- B. Nem, alkalmanként szívesen bejelentkezem, de nem veszek el benne.
- C. Meghatározott napokon és időszakokban bejelentkezem a munkám miatt, de aztán kijelentkezem a telefonomon.

7.Bűntudatom támad, ha valakinek a kérésére nemet mondok.

- A. Igaz.
- B. Nem.
- C. Nem, nem érdekel, mit gondolnak az emberek. Idegesít/dühít/frusztrál, ha kérnek tőlem valamit.

8.Olyanokra is rá szoktak beszélni, amiket nem akarok.

- A. Igaz.
- B. Nem.
- C. Nem, az emberek tudják, hogy tőlem nem kérhetnek semmit.

9.Nem bízom az emberekben

- A. Igaz.
- B. Nem mindenre érvényes.
- C. Nem, mindenkiben megbízom, épp ebből adódnak sokszor a problémáim.

10.Túl sok személyes információt osztok meg magamról és túl korán.

- A. Igaz.
- B. Nem.
- C. Ahhoz nem bízom az emberekben eléggé, hogy személyes információt osszanak meg velük.

11. Képes vagyok elfogadni, ha nemet mondanak egy kérésemre anélkül, hogy magamra venném, úgy érezném, hogy a személyem ellen irányul.

- A. Igaz.
- B. Nem, hajlamos vagyok magamra venni az ilyesmit.
- C. Általában nem kérek másoktól segítséget. Nem hiszem, hogy jól megcsinálnák, amit kérek – illetve nem bízom bennük.

12. Ha rosszul bánnak velem, nem teszem szóvá.

- A. Igaz.
- B. Nem, megszakítom a kapcsolatot, kirúgom az illetőt, vagy pletykálni keztek róla.
- C. Nem, képes vagyok megmondani másoknak, hogyan érzek.

13. Büntudatom van, ha magamra fordítok némi időt.

- A. Nem, pontosan tudom, hogy törődnöm kell magammal ahhoz, hogy törődni tudjak másokkal. Kiszáradt kútból nem tudsz vizet merni.
- B. Igaz.
- C. Nem, előrébb sorolom a saját szükségleteimet másokéinál.

14. Akkor is bocsánatot kérek, ha valami nem az én hibám volt.

- A. Nem, jellemzően nem az én hibámból történnek a dolgok.
- B. Igaz.
- C. Nem, csak akkor kérek bocsánatot, ha olyasmit tettem, amiért én felelek és tudom, hogy megbántottam vele valakit.

15. Szétszórt vagyok és stresszes, mert millió dolgom lenne, de nincs elég időm rájuk.

- A. Igaz.
- B. Őszintén, nem sok dologgal foglalkozom. Az életem nyugodt, mert nincs se túl sok barátom, se túl sok kötelezettségem.
- C. Nem, megtanultam nemet mondani, kiszervezni és delegálni feladatokat vagy segítséget kérni, hogy ne essek szét és ne stresszeljek.

16. Ha fontos mondandóm lenne, akkor sem hallatom a hangom.

- A. Igaz.
- B. Nem, mert tudom, hogy az én gondolataim is épp olyan fontosak, mint bárki másé.
- C. Nem, sőt én intek csendre másokat, vagy nem adok esélyt arra, hogy megszólaljanak..

Killer Juliet and

ÉRTÉKELÉS

	A	B	C
1	szivacsos	merev	egészséges
2	merev	szivacsos	egészséges
3	szivacsos	egészséges	merev
4	szivacsos	egészséges	merev
5	szivacsos	merev	egészséges
6	szivacsos	egészséges	merev
7	szivacsos	egészséges	merev
8	szivacsos	egészséges	merev
9	merev	egészséges	szivacsos
10	szivacsos	egészséges	merev
11	egészséges	szivacsos	merev
12	szivacsos	merev	egészséges
13	egészséges	szivacsos	merev
14	merev	szivacsos	egészséges
15	szivacsos	merev	egészséges
16	szivacsos	egészséges	merev

Kállai Judit coach