

Önértékelő teszt

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 távortartani magam az emberektől.

4. „Azért adok kölcsön a barátaimnak, vagy a rokonaimnak, mert sajnálom őket, büntudatom 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 munkahelyen.
- 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 önmagammal 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.

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 telefonon.

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. „Olyan tevékenységekre, vagy kötelezettségekre is rá szoktak beszélni, amelyeket 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 mindenkire érvényes.
- C. Nem, mindenkiben megbízom, épp ebből szokott problémám keletkezni.

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

- A. Igaz.
- B. Nem.
- C. Ahhoz nem bízom az emberekben eléggé, hogy személyes információkat osszak 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 megcsinálnám, 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 kezdek róla.
- C. Nem, képes vagyok megmondani másoknak, hogyan érzek.

13. „Bűntudatom 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 másokénál.



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

- A. Nem, jellemzően nem az én hibámból történik valami.
- B. Igaz.
- C. Nem, csak akkor kérek bocsánatot, ha valami 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 hangomat.”

- A. Igaz.
- B. Nem, mert tudom, hogy az én ötleteim és gondolataim is épp olyan fontosak, mint bárki máséi.
- C. Nem, sőt igazából én intek csöndre másokat a munkahelyen, vagy nem adok esélyt nekik, hogy megszólaljanak.



Megoldókulcs

Derítsd ki, hogy milyen típusú határok jellemeznek inkább! Karikázd be a megoldókulcsban a válaszaidat, majd add össze hány pontod lett a szivacsos, a merev és az egészséges verzióból. Amelyiknél a legtöbb pontot érted el, leginkább az jellemző rád.

	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



Mit jelentenek a határok típusai?

Szivacsos:

- Túlzottan kitárulkozol, mindent meg akarsz osztani valakivel.
- Társfüggőségben szenvedsz.
- Összeolvadsz valakivel (amikor nincs érzelmi távolság közted, és egy másik személy között).
- Képtelen vagy nemet mondani.
- Mindig az emberek kedvében akarsz járni.
- Függsz a másoktól érkező visszajelzésektől.
- Szinte megbénít az elutasítástól való félelem.
- Elfogadod, ha rosszul bánnak veled.

Merev:

- Soha nem osztozkodsz.
- Falakat húzol magad köré.
- Kerülsz, hogy sebezhetőnek mutakozz.
- Lerázol másokat.
- Magas elvárásokat támasztasz másokkal szemben.
- Szigorú szabályokat erőltetsz.

Egészséges:

- Tisztában vagy az értékrendeddel.
- Adsz a saját véleményedre.
- Megfelelő mértékben osztozkodsz másokkal.
- Egészséges mértékben vagy sebezhető azokkal, akik elnyerték a bizalmad.
- Nem okoz gondot, ha nemet kell mondanod.
- Nem okoz gondot, ha valaki nemet mond neked, mert nem veszed a személyed elleni támadásnak.

