

TAG TESTEN

HVOR STÆRKE ER DINE SELVBESKYTTENDE FÆRDIGHEDER?



Hvor god er du til at anvende selvbeskyttende færdigheder? Tjek ind og udfyld testen. Læs spørgsmålene en for en og giv dig selv en karakter mellem 0-10, hvor 0=passer slet ikke og 10= passer fuldkommen. Tænk ikke for længe over dine svar, lyt til din intuition og vær ærlig.

Forberede mig på en svær og belastende samtale

Jeg er god til at tænke over, hvordan jeg vil gribe det an og forberede mig på de vanskeligheder, der kan opstå.

Sige fra

Jeg er god til at bruge min ret til at sige nej og sige fra, uden at blive uvenner eller have dårlig samvittighed.

Overbevise nogen

Jeg er god til at overbevise andre om, at mine ideer er bedre og få andre til at prøve mine forslag, så vi sammen kan se, hvad der er bedst.

Vise tillid

Jeg er god til at stole på andre og vise min tillid på en åben og ærlig måde og tage det ligeså åbent op, hvis jeg begynder at tvivle.

Vise selvtillid

Jeg er god til at vide, hvad jeg vil og arbejde for min egen bedste interesse også i belastende situationer samt søge at undgå underdanig eller aggressiv adfærd.

Komme ud af en situation

Jeg er god til at vide, hvornår jeg har brug for at komme ud af en situation og vise det i ord som i handling, at jeg gerne vil afslutte samtalen.

TAG TESTEN

HVOR STÆRKE ER DINE SELVBESKYTTENDE FÆRDIGHEDER?



Modstandskraft

Jeg er god til at klare modgang og fastholde mit mål - også når det ser ud til ikke at lykkes.

Holde fast på personlige rettigheder

Jeg er god til at erkende mine rettigheder og holde på dem, især når nogen stiller urimelige krav eller forsøger at lægge pres på mig.

Stille krav

Jeg er god til at udrykke mine krav og ønsker samt gentage og fastholde kravet, når det er nødvendigt.

Identificere egne behov

Jeg er god til at erkende mine behov og vide, hvornår min motivation er styret af mere kortsigtede behov samt holde fast i mere overordnede mål.

Identificere andres behov

Jeg er god til at være opmærksom på andres behov og forstå deres reaktioner i forhold til, hvad der motiverer dem.

Reagere på overtalelsesforsøg

Jeg er god til nøje at overveje andres forslag og beslutte, hvad der vil være bedst for mig på længere sigt, samt sige fra, når jeg ikke ønsker at lade mig overtale.

TAG TESTEN

HVOR STÆRKE ER DINE SELVBESKYTTENDE FÆRDIGHEDER?



Slappe af

Jeg er god til at mærke, når jeg bliver anspændt og ophidset samt slappe af og tage den med ro og sørge for at have healende og positive aktiviteter i min dagligdag.

Identificere negative tanker

Jeg er god til at fange negative tanker, der underminerer mine handlinger og ødelægger situationen for mig.

Ændre negative tanker til positive

Jeg er god til at udfordre negative tanker og ændre dem, så jeg kan se realistisk på situationen og bevare mit håb og mit mod.

Identificere andres destruktive handlinger og beskytte mig selv

Jeg er god til at opdage, når andre forsøger at styre eller manipulere mig på en destruktiv måde og alligevel holde fast i mine egne konstruktive værdier og mål.

Point i alt

Rød 0 - 52

Gul 53 - 106

Grøn 107 - 160

