

TEST DINE GRÆNSEKOMPETENCER

Besvar 15 hurtige spørgsmål
og find ud af om du har svært ved at sætte grænser.

		Sæt kryds		
		Tit	Af og til	Sjældent
1	Jeg undgår bestemte mennesker og situationer, for at slippe for at sætte grænser			
2	Jeg har stærke empatiske evner			
3	Min venlighed bliver misbrugt			
4	Jeg føler mig drænet for energi efter samvær med andre.			
5	Jeg er hjælpsom			
6	Jeg føler mig ikke respekteret			
7	Jeg føler jeg har lavt selvværd			
8	Jeg fortryder at jeg ikke sagde nej			
9	Jeg er konfliktsky			
10	Jeg gør ting jeg ikke har lyst til, for at undgå at andre bliver vrede på mig.			
11	Det er vigtigt for mig at være populær			
12	Jeg er en pleaser			
13	Jeg har mere brug for alene-tid end mine venner			
14	Mine holdninger og værdier skifter efter hvem jeg taler med			
15	Jeg bryder mig ikke om at få uanmeldte gæster			
	Sammentæl dine krydser	Tit	Af og til	Sjældent

Dit resultat:

Flest krydser i "tit": Du har, lige som de fleste af os, lidt svært ved at sætte grænser og sige fra. Du ved godt du kan være skarpere på det, men det ligger bare ikke så højt på din prioriteringsliste.

Flest krydser i " Af og til": Du får sat grænser, men ikke så mange som du har brug for. Du kan sagtens få det løft i livskvalitet, som bedre grænser giver, uden den helt store hovedrengøring.

Flest krydser i "Sjældent": Du har styr på dine grænser. Forstår ikke rigtig hvad det er at have problemer med grænser. Er det dig som overtræder vores grænser 😊?

Lige mange krydser i hver: Du har fine grænsekompetencer. Du kan både sige til og fra, går ikke på kompromis uden en god grund, og er god til at passe på dig selv.