

Instruktioner

Tänk på situationer där dina önskemål står i motsats till någon annans. Hur beter du dig vanligen i dessa situationer?

I det här testet finns ett antal meningar som beskriver möjliga beteenden. Gå igenom samtliga meningar och markera det, av de två påståendena, som är mest karakteristiskt för ditt sätt att bete dig. I många fall kanske det inte är något av alternativen som är mest typiskt för hur du brukar bete dig, men välj ändå ett av alternativen som svarar bäst mot det beteende du troligen skulle använda.

- 1
 - a Det förekommer att jag låter andra ta ansvar för att lösa problemet.
 - b Hellre än att förhandla kring det som vi är oense om försöker jag betona de saker vi är överens om.

- 2
 - a Jag försöker finna en kompromisslösning.
 - b Jag försöker behandla alla hans och mina synpunkter.

- 3
 - a Jag är vanligen bestämd när det gäller att fullfölja mina mål.
 - b Jag kan ibland försöka lugna den andra personens känslor och behålla våra relationer.

- 4
 - a Jag försöker finna en kompromisslösning.
 - b Ibland offerar jag mina önskemål för andra personer

- 5
 - a Jag söker alltid hjälp från den andra personen vid lösande av konflikter.
 - b Jag försöker göra vad som är nödvändigt för att undvika onödig spänning.

- 6
 - a Jag försöker undvika att skapa obehagligheter för mig själv.
 - b Jag försöker vinna.

- 7
 - a Jag försöker skjuta upp ärenden tills jag hinner tänka över det.
 - b Jag ger upp vissa saker i utbyte mot andra.

- 8
 - a Jag är vanligen bestämd när det gäller att fullfölja mina mål.
 - b Jag försöker genast att öppet behandla alla frågor och synpunkter.

- 9
 - a Jag känner att det inte alltid är värt att oroa sig över skillnader.
 - b Jag gör vissa ansträngningar för att få igenom mitt.

- 10
 - a Jag är bestämd när det gäller att fullfölja mina mål.
 - b Jag försöker finna kompromisslösningar

- 11
 - a Jag försöker genast behandla alla frågor och synpunkter.
 - b Jag kan ibland försöka lugna den andra personens känslor och behålla relationen.

- 12 a Ibland undviker jag att göra ställningstagande som kan skapa motsättningar.
b Jag kan låta den andra få igenom vissa saker om jag får igenom några av mina.
-

- 13 a Jag föreslår en medelväg.
b Jag pressar på för att få igenom mina synpunkter.
-

- 14 a Jag berättar om mina idéer och ber den andre berätta om sina.
b Jag försöker påpeka logiken och vinsterna med mitt ställningstagande.
-

- 15 a Jag kan ibland försöka lugna den andra personens känslor och behålla relationen.
b Jag försöker göra vad som är nödvändigt för att undvika spänningar.
-

- 16 a Jag försöker att inte sår den andra personens känslor.
b Jag försöker att övertyga den andra personen om fördelarna med mitt ställningstagande.
-

- 17 a Jag är vanligen bestämd när det gäller att fullfölja mina mål.
b Jag försöker göra vad som är nödvändigt för att undvika onödiga spänningar.
-

- 18 a Om det glädjer den andra personen, kan jag låta honom ha kvar sina åsikter.
b Jag kan låta den andra personen få igenom vissa saker om jag får igenom några av mina.
-

- 19 a Jag försöker genast öppet behandla alla frågor och synpunkter.
b Jag försöker skjuta upp frågan tills jag har haft tid att tänka över den.
-

- 20 a Jag försöker genast att arbeta igenom våra skillnader.
b Jag försöker finna en rättvis kombination av vinst och förlust för båda.
-

- 21 a När det kommer till förhandling försöker jag ta hänsyn till den andre personens önskemål.
b Jag stöder mig alltid på en direkt diskussion av problemet.
-

- 22 a Jag försöker finna en punkt som ligger mitt emellan hans och min.
b Jag står på mig
-

- 23 a Jag är angelägen att tillfredsställa alla vår önskemål.
b Det förekommer att jag låter andra ta ansvar för att lösa problemet.
-

- 24 a Om den andra personens ståndpunkt tycks mycket viktig för honom försöker jag efterkomma hans önskemål.
b Jag försöker få den andra personen att gå med på en kompromiss.
-

- 25 a Jag försöker visa den andre logiken och fördelarna i min ståndpunkt.
b När det kommer till förhandlingar försöker jag ta hänsyn till den andre personens önskemål.
-

- 26 a Jag föreslår en medelväg.
b Jag är nästan alltid angelägen att tillfredsställa alla våra önskemål.
-

- 27 a Ibland undviker jag att göra ett ställningstagande som kan skapa motsättningar.
b Om det glädjer den andra personen kan jag låta honom ha den kvar.
-

- 28 a Jag är vanligen bestämd när det gäller att fullfölja mina mål.
b Jag söker vanligen den andres hjälp för att arbeta fram en lösning.
-

- 29 a Jag föreslår en medelväg.
b Jag känner att skillnaderna inte alltid är värda att oroa sig över.
-

- 30 a Jag försöker att inte såra den andres känslor.
b Jag delger den andra problemet så att vi kan lösa det.
-

Utvärdering

Sätt en cirkel runt den bokstav som motsvarar ditt svar i frågeformuläret. Summera antal ringar i kolumnerna.

1				a	b
2		b	a		
3	a				b
4			a		b
5		a		b	
6	b			a	
7			b	a	
8	a	b			
9	b			a	
10	a		b		
11		a			b
12				b	a
13	b		a		
14	b	a			
15				b	a
16	b				a
17	a			b	
18			b		a
19		a		b	
20		a	b		
21		b			a
22	b		a		
23		a		b	
24			b		a
25	a				b
26		b	a		
27				a	b
28	a	b			
29			a	b	
30		b			a
SA					
	Kämpande	Problem- lösande	Kompro- missande	Undvikande	Mildrande