

KAN DU KENDE DIG SELV?

Hvad enten du tror det eller ej, så har de fleste mennesker et idealbillede af sig selv. Et selvbillede, som de måler deres daglige adfærd og succes op imod.

Vi vil naturligvis alle gerne være sjovere, sødere og bedre til det meste, end vi egentlig er. For det er i forsøget på at leve op til vores egne forventninger, at vi finder energi, motivation og tilfredsstillelse.

Denne øvelse kaldes Q-sort og er baseret på en profil, som psykologer benytter til at måle forskellen mellem det sande jeg og det ideale jeg. Resultatet kan fortælle dig, om du har en balanceret, overdreven positiv eller negativ selvopfattelse.

1. Trin

Vælg og sæt kryds ved **20** af de 40 karakteristika, som du synes passer godt på dig, eller som du gerne vil have skal passe på dig.

2. Trin

Vær ærlig overfor dig selv og vurder nu, hvor godt de 20 valgte karakteristika passer på dig. Det gøres ved at markere en af de 5 kolonne under "Hvordan passer det på mig?" med et kryds.

3. Trin

Du kan nu udregne dit resultat. Hver af dine markeringer får værdi efter hvilken kolonne den står i.

Kolonne:	Værdi
• "Meget"	0
• "Noget"	1
• "50/50"	2
• "Ikke helt"	3
• "Slet ikke"	4

Summen af alle markeringer siger noget om din egen selvopfattelse.

- En total mellem 60 og 80 antyder, at der er stor forskel på den du er, og den du ønsker at være. Kun meget få af os er helgener eller genier, og måske er du for hård over for dig selv og stiller uopnåelige personlige krav. En realistisk vurdering af dit idealbillede kan hjælpe dig til mindre selvkritik.
- En total mellem 0 og 25 antyder, at du sætter dig selv meget højt. Men for meget selvtillid eller selvbedrag kan være lige så ødelæggende som for lavt selvværd. Ved at revurdere dig selv mere realistisk er der større mulighed for, at du ikke mister de gode muligheder, livet tilbyder dig.
- En total mellem 26 og 59 antyder en realistisk vurdering af dig selv, og selvtillid på et sundt niveau. Du ved, at du kan opnå hvad du vil, hvis du arbejder på det. Du er også bevidst om, at selvtilfredshed kan hindre din fortsatte udvikling, og at du altid kan forbedre sig.

4. Trin

Ved at se nærmere på dine markeringer i kolonnerne vil du kunne se, om dine ideal egenskaber er opnåelige eller ej. Er du for hård ved dig selv ved at gøre dine idealer uopnåelige, eller har du egenskaber, hvor der faktisk er plads til udvikling?

Kan du kende dig selv?

Trin 1		Trin 2					
	Spørgsmål	Vælg 20	Hvordan passer det på mig?				
nr.	Karakteristik	Sæt X	Meget	Noget	50/50	Ikke helt	Slet ikke
1	Jeg er en god samtalepartner						
2	Jeg er gavmild over for mine venner						
3	Jeg er god under pres						
4	Jeg er et hit til fester						
5	Jeg er en holdspiller						
6	Jeg er forsigtig i pengesager						
7	Jeg klæder mig moderigtigt						
8	Jeg kan få folk til at le						
9	Jeg er opmærksom over for familien						
10	Jeg er populær på jobbet						
11	Jeg har et godt håndslag						
12	Jeg er god til sport						
13	Jeg er ambitiøs på jobbet						
14	Man kan stole på mig i krisetider						
15	Jeg er god til at slappe af						
16	Jeg har et godt blik for detaljer						
17	Jeg er velsoigneret og struktureret						
18	Jeg er en tiltrækkende person						
19	Jeg er god til børn						
20	Jeg er god til ældre						
21	Jeg behøver kun lidt søvn						
22	Jeg er meget optaget af diæt og fitness						
23	Jeg omgås let med fremmede						
24	Jeg er en god lytter						
25	Jeg er en effektiv beslutningstager						
26	Jeg er realistisk i forhold til personlige problemer						
27	Jeg er romantisk						
28	Jeg er tilfreds med livet						
29	Jeg tager let på andres svagheder						
30	Jeg er opdateret med aktuelle emner						
31	Jeg får meget ud af min fritid						
32	Jeg har selvtillid og er dygtig						
33	Jeg har succes på jobbet						
34	Jeg er en god kommunikator						
35	Jeg har nemt ved at tilpasse mig						
36	Jeg har det nemt med ny teknologi						
37	Jeg er respekteret af mine kolleger						
38	Jeg kan godt komme til at græde						
39	Jeg kan godt bede andre om hjælp						
40	Jeg har en stærk krop						
3. Trin : Summen af alle markeringer							