

Séma-felismerő és önismereti teszt

Instrukció: Olvasd el az állításokat, és értékeld, mennyire igaz rád:

- **0 = egyáltalán nem igaz**
- **1 = inkább nem igaz**
- **2 = részben igaz**
- **3 = nagyrészt igaz**
- **4 = teljesen igaz**

1 Elhagyatottság / instabilitás

- Félek, hogy a fontos emberek elhagynak.
- Gyakran bizonytalan vagyok a kapcsolataimban.
- Nehezen bízhatok meg másokban.

Pontszám: ____ / 12

2 Érzelmi megfosztottság

- Úgy érzem, mások nem értenek meg.
- Ritkán kapok támogatást, amikor szükségem van rá.
- Nehezen kérem, hogy segítsenek vagy törődjenek velem.

Pontszám: ____ / 12

3 Hibáosság / szégyen

- Gyakran érzem, hogy valami baj van velem.
- Nehezen fogadom el a dicséretet vagy elismerést.
- Félek, hogy ha igazán megismernek, elutasítanak.

Pontszám: ____ / 12

4 Alárendelődés / önfeladás

- Mások igényei fontosabbak, mint az enyéim.
- Nehezen mondok nemet, még ha nem akarom.
- Hajlamos vagyok alkalmazkodni, hogy elfogadjanak.

Pontszám: ____ / 12

5 Érzelmi gátoltság / elfojtás

- Ritkán mutatom ki, amit érzek.
- Félek, hogy az érzéseim kárt okoznak vagy elutasítanak.
- Gyakran visszafojtom a haragomat, szomorúságomat vagy örömömet.

Pontszám: ____ / 12

6 Kíméletlen mércék / perfekcionizmus

- Csak akkor érzem értékesnek magam, ha tökéletes vagyok.
- Nagyon szigorú vagyok magammal szemben.
- Ritkán vagyok elégedett azzal, amit elértem.

Pontszám: ____ / 12

Kiértékelés

- Számold össze az egyes sémák pontjait.
- A **magasabb pontszám (10–12)** → nagyobb valószínűséggel aktív séma.
- A közepes (5–9) → részben aktív.
- Az alacsony (0–4) → kevésbé aktív, de néha előjöhet.

Mi a következő lépés?

1. **Jegyezd meg, mely sémák a legerősebbek.**
2. **Figyeld meg, mikor aktiválódnak a hétköznapiakban.**
3. Tudatosítsd:

„Ez a séma a múltból jön. Nem a jelen igazsága.”

Ha szeretnél a sémáiddal dolgozni a coaching ülések során, vagy családállítással akkor vedd fel velem a kapcsolatot az info@lelekmorzsak.hu email címen. Békefi Zsuzsanna