

Jste asertivní?

1. Když mě kolega požádá o půjčku, nedokážu ho odmítnout, i když na tom sám nejsem finančně nejlépe.
2. Neumím začít rozhovor s osobou, která je mi sympatická. Čekám, až to udělá druhá strana.
3. Když mě někdo někam pozve a já vidím, že mu na tom záleží, neumím ho odmítnout, i když se mi to vůbec nehodí.
4. Když mě někdo předběhne ve frontě, nedokážu se ohradit.
5. V různých debatách neumím druhým skočit do řeči, i když je zcela jasné, že už jen mlátí prázdnou slámu.
6. Mám-li jakékoliv situaci někomu na jeho žádost či prosbu říci „ne“, působí mi to potíže, je mi trapně.
7. Neumím ukončit rozhovor, i když mě ani mluvčí, ani téma vůbec nezajímají a nemám ani čas.
8. Když s někým mluvím, nedokážu mu oponovat, i když si myslím, že můj vlastní názor je lepší. Raději ho ani nevyslovím.
9. Je mi trapné zeptat se, když něčemu nerozumím (v práci, ve škole, doma atp.).
10. Na schůzích a různých veřejných shromážděních raději nediskutuji. Připadal bych si hloupě.
11. Když někdo zruší setkání, které jsme měli domluvené, neumím nabídnout jiný termín. Čekám, až to udělá on.
12. Kdybych se pokusil druhým lidem přikazovat, dopadlo by to nejspíš podle rčení „Přikaz a udělej sám.“
13. Když mi někdo z blízkých lidí křivdí, nic nenamítám. Ovládám se, aby nepoznal mé rozladění.
14. Pozvat na schůzku osobu opačného pohlaví, o kterou mám zájem, je pro mě nadlidský výkon.
15. Pokud mě někdo chválí a dělá mi poklony, zrozpáčitím, nevím, jak reagovat, nevím si rady sám se sebou.
16. Když přinesu ze samoobsluhy nazelenalý salám, raději ho vyhodím, než bych vyřizoval reklamaci.
17. Naskakuje mi husí kůže, když si představím, že bych se musel živit jako agent pojišťovny.
18. Mám-li hovořit o něčem důležitém, anebo s někým, na kom mi záleží, začnu mluvit nezřetelně, někdy se i zakoktám.
19. Je mi velmi nepříjemně, když musím v nouzové situaci požádat úplně cizího člověka třeba o lístek na tramvaj.
20. Je mi nepříjemné začít rozhovor s úředními nebo výše postavenými osobami, a to i když jim nutně potřebuji něco sdělit.

Způsob odpovědi:

Zvažte každé tvrzení. Odpověď můžete volit ze čtyř možností:

- 1 tvrzení zcela vystihuje vaše chování**
- 2 tvrzení přibližně vystihuje vaše chování (zachováte se tak ne vždy, ale často, nebo se zachováte podobně)**
- 3 tvrzení vás spíše nevystihuje, většinou to tak neděláte**
- 4 tvrzení vás v žádném případě nevystihuje, není ve vašem případě pravdivé**

Vyhodnocení:

Sečtete celkový počet bodů.

70 a více

Příliš nejásejte. Je sice pravda, že nepatříte k lidem, kteří na sobě nechají dříví štípat. Ale pozor – nejste někdy trochu agresivní? Jistě by vám neuškodilo přiučit se, jak si zachovat vlastní tvář, aniž byste zasahoval do kruhů druhých. Ne vždy je sociálně úspěšný ten, kdo má široké lokty.

50 – 70

Nemusíte se bát, vy se v životě neztratíte.

30 – 50

Zdá se, že když vám jde o něco skutečně důležitého, nedáte se. Neklasejte na mysli, i když by to mohlo být lepší. Mírný trénink asertivního jednání vám jistě neublíží.

méně než 30

Patříte k těm až moc slušným. Nepřehánějte to. Jste sice uchránění pověsti hádavých lidí, ale neměli byste se sebou nechat zametat. Někdy tak nepřímo podporujete darebáky.