

Mini test: Aké sú moje pudové reakcie v konflikte?

Odpovedaj áno/nie/často/nie často na nasledujúce otázky:

1. Keď ma niekto kritizuje alebo konfrontuje, mám tendenciu okamžite vybuchnúť alebo sa brániť (hovorím ostro, útočne)?
– (útok)
2. Cítim potrebu rýchlo odísť alebo vyhybať sa rozhovoru, keď je konflikt intenzívny?
– (útek)
3. V konfliktných situáciách sa mi stáva, že „zamrznem“, neviem, čo povedať, cítim, že som akoby mimo diania?
– (ustrnutie/freeze)
4. Radšej súhlasím alebo ustúpim, aj keď mám iný názor, aby som konflikt nevyvolal?
– (úslužnosť/fawn)
5. Počas hádky mám chuť niekoho obviňovať alebo mu to vrátiť „tým istým“ spôsobom?
– (útok)
6. Keď sa cítim ohrozený, radšej mlčím alebo sa stiahnem do seba, aby som situáciu „prežil“ bez konfrontácie?
– (útek alebo ustrnutie)
7. Často sa snažím druhým vyhovieť a byť „dobrý“, aj keď to pre mňa nie je výhodné?
– (úslužnosť/fawn)
8. V konfliktoch sa mi stáva, že stratím schopnosť jasne myslieť alebo hovoriť a cítim sa paralyzovaný/á?
– (ustrnutie/freeze)
9. Keď sa niečo pokazí, mám tendenciu sa brániť alebo druhých napadnúť slovami?
– (útok)
10. Bojím sa, že ak budem prejavovať svoj názor alebo pocity, druhí ma nebudú mať radi alebo ma odmietnu?
– (úslužnosť/fawn)

Ako si interpretovať výsledky:

- **Viac áno na otázky 1, 5, 9 → častejšie prejavy útoku**
- **Viac áno na otázky 2, 6 → častejšie prejavy úteku**
- **Viac áno na otázky 3, 8 → častejšie prejavy ustrnutia**
- **Viac áno na otázky 4, 7, 10 → častejšie prejavy úslužnosti (podliezania)**