9.1 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Érzelmi hangerőm

Gondolj azokra a helyzetekre, amikor valami erős érzést vált ki belőled a kapcsolatodban. Hol helyeznéd el magad leggyakrabban ezen a skálán?

0 — teljes elfojtás

„Inkább nem mondok semmit.”

1–3 — visszatartás

„Érzem, de nehezen mutatom meg.”

4–6 — szabályozott érzelemkifejezés

„Ki tudom mondani úgy, hogy közben a másikra is figyelek.”

7–9 — elárasztó érzelemkifejezés

„Az érzés átveszi az irányítást a kommunikáció felett.”

10 — kontrollvesztés

„Már nem igazán tudom szabályozni, hogyan reagálok.”

Ezután válaszolj:

Hol vagy leggyakrabban?

Düh esetén:

Szomorúság esetén:

Csalódottság esetén:

Félelem/szorongás esetén:

9.1 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Érzelmi hangerőm

ÉRZELMEK · FOLYTATÁS

Féltékenység esetén:

Sérülékenység esetén:

Van olyan érzelem, amit inkább elfojtasz, és olyan, amit hajlamos vagy intenzíven kifejezni?
Válasz