10.1 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Önreflexiós kérdéssor: stressztűrés

Ez a kérdéssor segít tudatosítani, hogyan reagálsz megterhelésre, feszültségre, és mik azok a működések, amelyek jellemzőek rád ilyen helyzetekben.

1. Mi az első testi jel, amiből észreveszed, hogy kezdesz túlterhelt lenni?

- ☐ feszül a mellkasom
- ☐ gyorsabban ver a szívem
- ☐ szorít a torkom
- ☐ nyugtalan leszek, nem tudok egy helyben ülni
- ☐ fáradtnak érzem magam, mintha „kikapcsolnék”
- ☐ más:

2. Hogyan szoktál kommunikálni, amikor stresszes vagy?

- ☐ inkább elhallgatok
- ☐ inkább robbanok, türelmetlen leszek
- ☐ viccelődök, elterelem a témát
- ☐ másokat kezdek hibáztatni
- ☐ kontrollálni próbálom a helyzetet
- ☐ más:

3. Mi az a tipikus mondat vagy viselkedés, amit mások ilyenkor nehezen viselnek tőled?

- ☐ „Hagyjatok már békén!”
- ☐ „Majd én megoldom, ne szólj bele.”
- ☐ teljes csend, visszahúzódás
- ☐ szarkazmus vagy kritika
- ☐ hirtelen, éles hangvételű válasz
- ☐ más:

10.1 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Önreflexiós kérdéssor: stressztűrés

ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSSOR · FOLYTATÁS

4. Inkább társas vagy inkább befelé forduló vagy, ha valami megvisel?

- ☐ társas – segít, ha beszélhetek róla
- ☐ befelé forduló – egyedül kell átgondolnom
- ☐ változó, attól függ, hogy:

5. Hogyan szeretnéd, hogy mások viszonyuljanak hozzád, ha ilyen állapotban vagy?

- ☐ hagyjanak békén, hadd legyek egyedül
- ☐ kérdezzenek meg, de ne legyenek tolakodóak
- ☐ legyenek ott csendesen, fizikailag elérhetően
- ☐ támogassanak, de ne „oldják meg” helyettem
- ☐ vigasztalgassanak, nyugtatgassanak
- ☐ más:

6. Milyen félreértések szoktak kialakulni? Mire lenne szükséged, hogy ezeket elkerüljétek?

- ☐ a csöndemet visszautasításnak veszik
- ☐ a feszültségemet személyes támadásnak érzik
- ☐ azt hiszik, meg akarom oldani egyedül, pedig nem biztos
- ☐ más:

Szükségem lenne arra, hogy a másik...

Szükségem lenne arra, hogy a másik...