

- 16 FRÅGOR -

Denna frågeställning skall endast ses som en hjälp att få en övergripande bild och identifiera beteenden hos dig själv.

- | | Ja | Nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Jag ljuger då det vore lika enkelt att tala sanning | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Jag har en benägenhet att stanna kvar i relationer som skadar mig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Jag har låg självaktning | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Jag isolerar mig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Jag dras till känslomässigt otillgängliga människor | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Jag ser mig själv som ett offer | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Jag är antingen höggradigt ansvarsfull eller höggradigt ansvarslös | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Jag skjuter ofta upp saker och har svårt att fullfölja projekt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

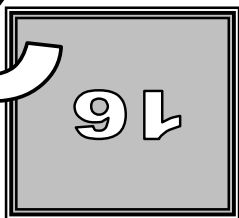
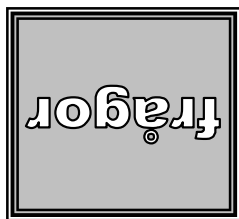
- | | Ja | Nej |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 9. Jag har ett stort kontrollbehov | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Jag söker ständigt efter bekräftelse | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Jag känner mig osäker tillsammans med andra människor – framförallt med auktoritetsgestalter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Jag blir skrämdd av ilska människor | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Jag har svårt att ta emot personlig kritik | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Jag är en osjälvständig person | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Jag har svårt för närhet i relationer | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Jag har en benägenhet att vara impulsiv. Jag handlar utan att tänka igenom konsekvenserna | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Om du kan svara "Ja" på två eller flera av dessa frågor, då kan ACoA vara något för dig. Även om människor i allmänhet uppvisar många av dessa beteenden, så förekommer de oftare hos oss som vuxit upp i störda hem.

Copyright © sedan 2010 ACoA Servicekontor



...FÖR DIG?



KAN ACoA VARA NÅGOT...

Webbadress: www.acoa-sverige.org
 E-postadress: info@acoa-sverige.org
 Telefon: 0703-12 11 81
 531 29 Lidköping
 Box 2920
 ACoA Servicekontor

ACoA SERVICEKONTOR

ACoA:s filosofi är baserat och uppbyggt kring kring principen "hjälp till självhjälp". ACoA är inte bundet till någon sekt, politiskt parti eller institution, engagerar sig inte i några debatter och stödjer eller motverkar inte några kampanjer. Vi håller våra möten för att dela erfarenheter, styrka och hopp med varandra, och lär oss att se mönstren i våra beteenden och attityder. En dag i taget lösör vi oss från det förlutna och lär oss att acceptera och älska oss själva.

VAD ÄR ACoA?