



Kartoitus: Olenko taipuvainen ylikontrolliin?

Seuraavat esimerkit kuvaavat ylikontrolliin taipuvaisen ihmisen tavanomaista ajattelua ja käyttäytymistä. Rastita ne, jotka sopivat sinuun.

Minä

- Toimin riippumatta mielentilastani.
- Ponnistelen sinnikkäästi pitkän aikavälin tavoitteiden eteen silloinkin, kun ei huvita.
- Olen velvollisuudentuntoinen.
- Haluan toimia elämässäni ja ihmissuhteissani oikein.
- Olen taipuvainen uhrautumaan tai laittamaan toisten tunteet ja tarpeet etusijalle.
- En tee itsestäni numeroa.
- Olen muiden mielestä järkevä, joskus jopa hieman vakavamielinen tai tylsä.
- Ilmaisen tunteitani ja tarpeitani niukasti.
- Pyrin tietoisesti hillitsemään tunneilmaisuaani tai miellyttämään toisia.
- Haluan suoriutua hyvin.
- Koen myönteisiä tunteita erityisesti silloin, kun suoriudun hyvin tai saavutan jotain.
- Vertaan suoriutumistani usein toisten suoriutumiseen ja olen hiljaa mielessäni kilpailuhenkinen.
- En koe helposti aitoa yhteyttä toisten ihmisten kanssa.
- Koen sosiaalisissa suhteissani yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta silloinkin, kun olen toisten seurassa.
- Olen tarkka ja kiinnitän helposti huomiota yksityiskohtiin.
- En oikein kestä sitä, että jokin asia on väärin tai ihmiset toimivat väärin.
- Saan tyydytystä ja mielihyvää siitä, että huomaan virheitä.
- En ole kovinkaan avoin yllättäville tilanteille, muutoksille tai ajatusteni kanssa ristiriitaiselle informaatiolle.
- Olen varovaisuuteen taipuvainen ja kiinnitän helposti huomiota siihen, mikä voi mennä pieleen.