



Kartläggning: Tenderar jag att överkontrollera saker?

Följande exempel beskriver hur en person med tendenser till överkontroll vanligtvis tänker och betar sig. Kryssa för de påstående som stämmer in på dig.

Sådan här är jag

- Jag gör saker oavsett hur min sinnesstämning är.
- Jag kämpar envist på mot mina långsiktiga mål, även när jag inte känner för det.
- Jag är plikttrogen.
- Jag vill göra rätt i mitt liv och i mina sociala relationer.
- Jag har en tendens att offra mig eller sätta andras känslor och behov i första hand.
- Jag gör inget stort nummer av mig själv.
- Andra tycker att jag är förnuftig, till och med lite allvarlig eller tråkig ibland.
- Jag uttrycker mina känslor och behov på ett sparsamt sätt.
- Jag försöker medvetet anstränga mig för att behärska mina känslouttryck eller behaga andra.
- Jag vill prestera bra.
- Jag känner positiva känslor särskilt när jag presterar bra eller uppnår något.
- Jag jämför ofta mina prestationer med andras, och inombords är jag tävlingsinriktad.
- Jag har svårt för att känna genuin samhörighet med andra.
- Jag upplever ensamhet och utanförskap i sociala relationer, även när jag är med andra.
- Jag är noggrann och fokuserar lätt på detaljer.
- Jag står egentligen inte ut med att något är fel eller att andra agerar inkorrekt.
- Jag känner tillfredsställelse och välbehag av att upptäcka fel.
- Jag är inte särskilt öppen för oväntade situationer, förändringar eller information som inte går ihop med hur jag har tänkt.
- Jag har en tendens att vara försiktig och fokuserar lätt på vad som kan gå fel.