

1 min. 10-06-2009

TEST: Er du en besværlig person?

Besværlige personer er dem der efterlader dig frustreret eller dræner dig for energi. Det kan være i korte perioder eller på fuld tid, men ens for begge situationer, er at det tærer på dine ressourcer. Men hvor besværlig er du selv – test dig selv her?

Skribentinfo



Saskia Lawson Gern

Social media ansvarlig

Top Danmark

Besværlige personer er gode til at gøre livet surt for dig og for andre. Enten ved at have en vred og aggressiv adfærd, opføre sig svigfuldt eller bare ved at de mener og opfører sig anderledes end dig selv.

Om du opfatter andre som besværlige personer, afhænger i høj grad af, hvad du selv trigger på, og hvilken personlighed du selv har. Oftest opfattes en situation eller en person meget forskelligt af andre, og du kan derfor ikke gå ud fra, at de opfanger de samme signaler som dig.

Nogle mennesker har det svært med vred og aggressiv adfærd, mens det på andre preller af som vand på en gås. Visse personer lægger ikke noget i nedladende eller arrogant adfærd, men tolker det som et forsøg på at hævde sig. Og så er der dem, der ikke har et problem med at folk råber op, men kan føle sig enormt utilpasse, hvis nogen begynder at græde.

Selv om det er nemt at pege fingre, og sige at det er resten af verden der er besværlig, kan du med fordel skue indad. Din personlighed kan meget vel tænkes at være besværlig for dine medarbejdere eller lederkolleger.

Ved at være bevidst om dine egne svagheder, og med evnen til at spotte besværlige situationer, kan du styre uden om og identificere konflikter inden de bryder ud.

Test dig selv

For at kende dine egne svagheder, er det meget godt at vide hvilken type du selv er. Er du lidt eller meget besværlig? Og er du selv klar over det?

Svar på 24 spørgsmål, der kan give dig et praj om, hvor beværlig du er for dine omgivelser.		Aldrig		Lidt		Altid
1	Jeg bliver bare så utålmodig, når andre er for langsomme.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
2	Når andre er urimelige overfor mig, har jeg svært ved at tilgive dem.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
3	Når jeg har sovet dårligt, oplever andre, at jeg er belastende.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
4	Når jeg har fysisk ondt, kan jeg ikke holde ud at se andre hygge sig.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
5	Jeg synes det er mærkeligt, at andre ikke bare kan holde sig til planen.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
6	Jeg ved bare, at alle andre altid hypper deres egne kartofler.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
7	Er der en grænse - så skal den da lige testes.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
8	Når nogen har konflikter, så oplever jeg at det er mig, der skal løse dem.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
9	Hvis nogen bliver vrede, så vil jeg gerne hjem i eller under min seng.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
10	Jeg flipper ud, hvis nogen afbryder mig.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
11	Det er egentlig ret lidt jeg ved en masse om.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
12	Når noget skal læses hurtigt igennem, så er det mig der skal gøre det.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
13	Jeg er SÅ ligeglad med, hvad andre mener om mig.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
14	Jeg bliver SÅ træt af at forklare det samme to gange.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
15	Jeg ved, at ledelsen kun vil udnytte medarbejdere.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○

16	Det, der er sjovt, er useriøst - og hører ikke hjemme på arbejdet.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○

		Aldrig		Lidt		Altid
17	Hvis andre kigger, gør jeg lidt mere ud af mine gode historier.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
18	"Kloge" mennesker forsinker beslutningsprocesserne unødigt.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
19	Følsomme mennesker er rare nok, men egentlig ikke så begavede.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
20	I en konflikt holder jeg på mit og får det sagt, så det kan høres.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
21	En diskussion mener jeg, at man har, fordi den skal vindes.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
22	Man kan ikke stole på mennesker, der træffer hurtige beslutninger.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
23	Alle andre bør vente, til jeg kommer - ellers går det jo helt galt.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
24	Al privat snak på arbejdet burde forbydes.	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○

Tjek dine point her

Antal point =

24 - 30 point = Du lyver, eller også er du den reinkarnerede Mother Teresa.

31 - 65 point = Du er rimelig god til ikke at lade sig trigge af dine omgivelser.

66 - 84 point = Du bør være forsigtig med ikke at flippe for meget ud ...
Tag fri nogle dage og pust ud.

85 - 100 point = Det er dig der er den beværlige person.

over 100 point = Du bør undgå andre mennesker, indtil du ikke længere er højkonflikterende - søg gerne hjælp

Testen er fra bogen *Sådan håndterer du besværlige personer* af Sebastian Nybo, Lindhardt og Ringhof Forlag (http://www.lindhardtogringhof.dk/Default.aspx?ID=156&ProductID=1515234) .

Bogen giver råd til at styrke samarbejdet med forskellige typer af mennesker, bevare roen i tilspidsede situationer og håndtere forudfattede meninger og firkantede holdninger.