

REGISTRERING AV NEGATIVE GRUNNLEGGENDE LEVEREGLER

”Skjemaet er laget ved å klippe ut skåringene fra kapitlene om spesifikke leveregler i ”Gjenvinn livet ditt” av Young og Klosko”

Skriv et tall fra 1 til 6, det som passer best for slik du er til vanlig.

Skåringsnøkkel
1. Stemmer overhodet ikke for meg
2. For det meste ugyldig for meg
3. Litt mer gyldig enn ugyldig for meg
4. Noe gyldig for meg
5. For det meste gyldig for meg
6. Nøyaktig beskrivelse av meg

AVVISNING

POENG	BESKRIVELSE
	1. Jeg bekymrer meg mye for at folk jeg er glad i skal dø eller forlate meg.
	2. Jeg klamrer meg til folk fordi jeg er redd for at de skal forlate meg.
	3. Jeg har ingen som gir meg solid støtte.
	4. Jeg blir stadig vekkt forelsket i folk som ikke kan stille opp for meg på en forpliktende måte.
	5. Folk har alltid kommet og gått i livet mitt.
	6. Jeg blir desperat når noen jeg er glad i trekker seg unna.
	7. Jeg blir så besatt av tanken på at mine partnere skal gå fra meg at jeg skremmer dem bort.
	8. Folkene som står meg nærmest er upålitelige. Det ene øyeblikket stiller de opp, det andre øyeblikket er de borte.
	9. Jeg har et alt for stort behov for andre mennesker.
	10. Når alt kommer til alt, kommer jeg til å være alene.
	DIN TOTALE POENGSUM

MISBRUK/MISTILLIT

POENG	BESKRIVELSE
	1. Jeg forventer at folk vil prøve å såre meg eller utnytte meg.
	2. Gjennom hele livet har folk som står nært meg misbrukt meg.
	3. Det er bare et tidsspørsmål før folk jeg er glad i vil forråde meg.
	4. Jeg må beskytte meg og være på vakt.
	5. Hvis jeg ikke er forsiktig vil folk utnytte meg.
	6. Jeg prøver ut om folk virkelig er på min side eller ikke.
	7. Jeg forsøker å såre folk før de sårer meg.
	8. Jeg er redd for å slippe folk nært innpå meg, fordi jeg forventer at de vil såre meg.
	9. Jeg er forbannet på det folk har gjort mot meg.
	10. Jeg har blitt fysisk, verbalt eller seksuelt misbrukt av personer jeg skulle kunne stole på.
	DIN TOTALE POENGSUM

EMOSJONELL DEPRIVASJON

POENG	BESKRIVELSE
	1. Jeg trenger mer kjærighet enn jeg får.
	2. Det er ingen som egentlig forstår meg.
	3. Jeg blir ofte tiltrukket av kalde partnere som ikke kan oppfylle mine behov.
	4. Jeg føler meg frakoblet, selv fra folkene som står meg nærmest.
	5. Jeg har aldri hatt en spesiell person som jeg har vært glad i som har ønsket å gi av seg selv til meg og som virkelig har brydd seg om det som skjer med meg.
	6. Det finnes ingen som kan gi meg varme, holde meg eller gi meg ømhet.
	7. Jeg har ingen som virkelig lytter til meg og som forstår mine virkelige behov og følelser.
	8. Det er vanskelig for meg å la andre veilede eller beskytte meg, selv om det er det jeg vil innerst inn.
	9. Det er vanskelig for meg å la andre være glade i meg.
	10. Jeg er ofte ensom.
	DIN TOTALE POENGSUM

SOSIAL ISOLERING/FREMMEDGJØRING

POENG	BESKRIVELSE
	1. Jeg føler meg veldig selv-bevisst i sosiale situasjoner.
	2. Jeg føler meg uinteressant og kjedelig på fester og andre samlinger. Jeg vet aldri hva jeg skal si.
	3. Folkene jeg ønsker meg som venner er på en måte hevet over meg (for eksempel med utseende, popularitet, formue, utdanning, karriere).
	4. Jeg ville heller unngå enn å delta ved de fleste sosiale anledninger.
	5. Jeg føler meg lite attraktiv – for tjukk, tynn, kort, stygg el. lign.
	6. Jeg føler meg fundamentalt forskjellig fra andre mennesker.
	7. Jeg hører ikke hjemme noe sted. Jeg er en einstøing.
	8. Jeg føler meg alltid på utsiden av grupper.
	9. Familien min skilte seg ut fra de andre familiene rundt oss.
	10. Jeg føler meg frakoblet fra samfunnet forøvrig.
	DIN TOTALE POENGSUM

AVHENGIGHET.

POENG	BESKRIVELSE
	1. Jeg føler meg mer som et barn enn en voksen når det gjelder å håndtere ansvaret i hverdagslivet.
	2. Jeg er ikke i stand til å klare meg selv.
	3. Jeg takler ikke å være alene.
	4. Andre kan ta bedre vare på meg enn jeg kan gjøre selv.
	5. Jeg har problemer med å håndtere nye oppgaver hvis ikke jeg har noen som kan veilede meg.
	6. Jeg får ikke til noen ting.
	7. Jeg er uskikket.
	8. Jeg mangler sunt folkevett.
	9. Jeg kan ikke stole på min egen vurderingsevne.
	10. Jeg opplever at hverdagslivet er overveldende.
	DIN TOTALE POENGSUM

SÅRBARHET

POENG	BESKRIVELSE
	1. Jeg unnslipper ikke tanken på at noe fryktelig skal til å skje.
	2. Jeg føler at en katastrofe kan komme når som helst.
	3. Jeg bekymrer meg for å ende opp som en uteligger eller løsgjenger.
	4. Jeg bekymrer meg mye for å bli angrepet av en kriminell, raner, tyv etc.
	5. Jeg bekymrer meg for å bli alvorlig syk, selv om legen ikke har diagnostisert noe.
	6. Jeg er for engstelig til å reise alene på fly, tog etc..
	7. Jeg har angstanfall.
	8. Jeg er vår for fysiske symptomer i kroppen min, og bekymrer meg for hva de kan være.
	9. Jeg er redd for å miste selvbeherskelsen i offentlighet eller bli gal.
	10. Jeg bekymrer meg mye for å miste alle pengene mine eller bli ruinert.
	DIN TOTALE POENGSUM

DEFEKTER/SKAM

POENG	BESKRIVELSE
	1. Ingen mann eller kvinne kunne elske meg hvis han eller hun virkelig kjente meg.
	2. Jeg er i min natur feilslått og defekt. Jeg fortjener ikke kjærlighet.
	3. Jeg har hemmeligheter jeg ikke ønsker å dele, selv med de som står meg nærmest.
	4. Det var min feil at foreldrene mine ikke var i stand til å elske meg.
	5. Jeg skjuler mitt virkelige jeg. Mitt virkelige jeg er uakseptabelt. Det selvet jeg viser fram er falskt.
	6. Jeg blir ofte tiltrukket av folk – foreldre, venner og partnere – som er kritiske, og som avviser meg.
	7. Jeg blir ofte kritisk og avvisende selv, spesielt overfor de som kan se ut som om de er glade i meg.
	8. Jeg bagatelliserer mine positive egenskaper.
	9. Jeg lever med mye skam over meg selv.
	10. Noe av det jeg frykter mest er at mine feil og mangler vil bli avslørt.
	DIN TOTALE POENGSUM

MISLYKKETHET

POENG	BESKRIVELSE
	1. Jeg føler meg mindre kompetent enn andre på områder hvor prestasjon teller.
	2. Jeg føler meg mislykket når det er snakk om prestasjoner.
	3. De fleste på min alder har avansert mer i arbeidet sitt enn meg.
	4. Jeg var mislykket som student.
	5. Jeg føler meg mindre intelligent enn de fleste jeg omgås.
	6. Jeg føler meg ydmyket på grunn av mine feilslag i arbeidslivet.
	7. Jeg skjemmes når jeg er sammen med andre, fordi jeg ikke når opp til deres prestasjoner.
	8. Jeg opplever ofte at folk tror jeg er mer kompetent enn jeg virkelig er.
	9. Jeg føler at jeg ikke har noen spesielle evner som virkelig teller i livet.
	10. Jeg jobber under mitt potensiale.
	DIN TOTALE POENGSUM

UNDERDANIGHET

POENG	BESKRIVELSE
	1. Jeg lar andre kontrollere meg.
	2. Jeg er redd for at hvis jeg ikke gir etter for andres vilje, vil de ta igjen, bli sinte eller avvise meg.
	3. Jeg føler at flesteparten av de store avgjørelsene i livet mitt ikke har vært mine egne.
	4. Jeg har store problemer med å kreve at andre respekterer mine rettigheter.
	5. Jeg bekymrer meg mye for å gjøre andre til lags og få deres anerkjennelse.
	6. Jeg gjør mitt ytterste for å unngå konfrontasjoner.
	7. Jeg gir mer til andre enn jeg får igjen.
	8. Jeg føler andres smerte dypt, så jeg ender vanligvis opp med å ta vare på de som står meg nær.
	9. Jeg får skyldfølelse når jeg prioriterer meg selv.
	10. Jeg er en god person fordi jeg tenker mer på andre enn meg selv.
	DIN TOTALE POENGSUM

STRENGE STANDARDER/OVERDREVENT KRITISK

POENG	BESKRIVELSE
	1. Jeg klarer ikke å akseptere nest best. Jeg må være best i det mest av det jeg gjør.
	2. Ingenting jeg gjør er noensinne godt nok.
	3. Jeg etterstreber å holde alt i perfekt orden.
	4. Utseendet mitt må hele tiden være på sitt beste.
	5. Jeg har så mye å gjennomføre at jeg ikke har tid til å slappe av.
	6. Mine personlige forhold lider av at jeg utsetter meg selv for så stort press.
	7. Helsen min lider av at jeg utsetter meg selv for så stort press.
	8. Jeg fortjener sterk kritikk når jeg gjør en feil.
	9. Jeg er veldig konkurrerende.
	10. Velstand og status er veldig viktig for meg.
	DIN TOTALE POENGSUM

SELVBERETTIGELSE-SPØRRESKJEMAET

POENG	BESKRIVELSE
	1. Jeg har problemer med å ta et nei for et nei.
	2. Jeg blir sint når jeg ikke får det jeg vil ha.
	3. Jeg er spesiell, og skulle ikke behøve å akseptere vanlige hindringer.
	4. Jeg setter mine behov først.
	5. Jeg har store vanskeligheter med å slutte å drikke, røyke, overspise eller annen problematferd.
	6. Jeg klarer ikke å disiplinere meg til å fullføre kjedelige eller rutinepregede oppgaver.
	7. Jeg handler på impulser og emosjoner som gir meg problemer senere.
	8. Hvis jeg ikke kan nå et mål, blir jeg lett frustrert og gir opp.
	9. Jeg insisterer på at folk gjør ting på min måte.
	10. Jeg har problemer med å takke nei til tilfredsstillelse i øyeblikket for å oppnå et mer langsiktig mål.
	DIN TOTALE POENGSUM

TOLKNING AV DINE POENGSUMMER

- 10 – 19 Svært lav. Denne negative grunnleggende leveregelen gjelder sannsynligvis ikke for meg
- 20 – 29 Ganske lav. Denne leveregelen kan gjelde deg av og til.
- 30 – 39 Moderat. Denne leveregelen har betydning i livet ditt.
- 40 – 49 Høy. Dette er helt klart en viktig leveregel for deg.
- 50 – 60 Svært høy. Dette er helt klart en av dine kjerne-leveregler.

Hvis du har femmere eller seksere på et av disse spørreskjemaene, er det mulig at leveregelen fortsatt gjelder hos deg, selv om du har fått en lav totalsum.