

De tio dummaste misstagen klyftiga personer gör

Svara på följande femtio påståenden enligt en skala från 0 till 4, där 0 står för sådant som sällan eller aldrig stämmer in på dig, medan 4 står för sådant som i hög grad stämmer in på dig. Markera med ett kryss i lämplig ruta efter varje påstående.

0 betyder: Det här påståendet stämmer aldrig in på mig.

1 betyder: Det har vid enstaka tillfällen hänt att jag känt mig så här.

2 betyder: Ibland känner jag mig så här.

3 betyder: Jag känner mig ofta så här.

4 betyder: Det här påståendet stämmer nästan alltid in på mig.

	0	1	2	3	4
1. Jag överreagerar på smärre problem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Andra anklagar mig för att förstöra upp allting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag har lätt för att hetsa upp mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Det är ingen idé att försöka eftersom jag vet att det inte kommer att fungera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag vet redan på förhand att saker och ting kommer att gå på tok.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag kan förstå vad andra tänker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Folk som står mig nära borde kunna förstå vad jag vill.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag kan alltid se vad folk tänker på deras kroppsspråk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Folk som umgås mycket med varandra lär sig läsa av varandras tankar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Det har hänt att jag blivit upprörd över något som jag trott att någon annan tänkt – för att sedan upptäcka att jag tagit fel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Det ankommer på mig att göra mina nära och kära lyckliga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. När saker och ting går på tok känns det alltid som det är mitt fel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jag tycker att jag blir mindre kritiserad än andra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jag inser när folk angriper mig – de behöver inte uttrycka sig klart eller ens nämna mitt namn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jag tycker att jag blivit orättvist anklagad för sådant som ligger utanför min kontroll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	0	1	2	3	4
16. Jag hamnar i svårigheter på grund av självöverskattning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Mitt goda självförtroende tycks reta andra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Min uppfattning är att om man lyckas inom ett område, kan man bli lika framgångsrik inom vilket område som helst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Andra bär skulden för mina misslyckanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. När du väl lyckas med vad du föresatt dig kan du slappna av, därför att framgången försäkrar dig om fortsatt framgång.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Folk har en förmåga att hacka på sådant jag är mest känslig för.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jag har ett sjätte sinne för kritik. Jag vet alltid när det är mig folk menar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Jag tar illa vid mig av negativa kommentarer från andra, de kan till och med få mig att känna mig deprimerad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Jag hör bara de negativa kommentarerna och slår bort komplimangerna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Jag tycker att alla kommentarer har lika stor betydelse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Jag känner mig illa till mods om jag tvingas lämna något oavslutat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Att bli betraktad som ”bara genomsnittlig” eller ”en i mängden” är en förolämpning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Hellre än att lämna ifrån mig ett arbete som ligger under min nivå väljer jag att inte lämna ifrån mig något alls.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Det är viktigt att andra betraktar mig som någon som aldrig tummar på sina krav på perfektion.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Också ett litet misstag räcker för att förstöra min dag – eller mitt liv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Jämfört med andra, är jag en boren förlorare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Jag är mycket tävlingsinriktad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Att höra om andras framgångar bringar mig ur balans.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Att inte ha hunnit så långt som jag borde vid det här laget, får mig att känna mig nere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Jag anser att man måste jämföra sig med andra för att vara framgångsrik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	0	1	2	3	4
36. Världen är full av hotande faror.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Det gäller att tänka noga på vad man gör och säger om man inte ska hamna i trubbel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Jag tycker inte om att ta risker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Jag har gått miste om en del tillfällen därför att jag inte har varit beredd att ta en risk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Jag undviker att göra något om jag tror att jag skulle kunna bli sårad eller avvisad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Jag drabbas av skuld känslor för sådant som jag borde ha gjort i det förflutna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Jag tycker det är viktigt att leva med fasta normer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. När jag betraktar mitt förflutna ser jag fler misslyckanden än framgångar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Jag känner mig pressad att handla rätt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Jag känner mig överväldigad av allt jag måste göra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Andras åsikter bekommer mig inte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Folk beskyller mig för att inte lyssna på dem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Jag hamnar lätt i försvarsinställning när folk ber mig – eller säger till mig – att göra något.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Jag tycker att saker och ting ska göras på mitt sätt eller också inte alls.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Jag har en benägenhet att skjuta upp vad som ska göras, till och med sådant som är viktigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De tio dummaste misstagen

1. Hönapönasyndromet

I barnsagan får Hönapöna ett ekollon som lossnat från ett träd i huvudet och tror genast att himlen faller ned. På samma sätt drar folk alla möjliga förhastade slutsatser om annalkande katastrofer utan att ge sig tid till eftertanke. Det här kan vara helt förlamande.

2. Tankeläsning

En av de mest omhuldade illusionerna är att vi vet vad andra tänker – och att andra borde förstå vad vi tänker. ”Jag behöver inte säga något, han förstår det ändå”, är en vanlig kommentar. Den tenderar att mynna ut i besvikelse när det visar sig att han inte har förstått – och inte ens förstått att du tycker att han borde förstå.

3. Att ta det personligt

En del människor tycks tro att nästan allt beror på dem. De tar på sig ansvaret för andras dåliga humör, till och med för att vädret är dåligt. Följden är att de ofta känner sig mer eller mindre arga eller skuldmedvetna.

4. Att tro PR-agent

Det här är ett vanligt misstag bland kändisar som omger sig med managers och PR-folk som ser till att de blir förhärlogade i media. ”Vanligt folk” faller också offer för sådant tänkande. Det innebär bl.a. en tro på att framgång inom ett område automatisk leder till framgång också inom andra områden utan att man behöver lägga manken till, på samma sätt som vid den ursprungliga framgången.

5. Att tro på eller uppfinna sina kritiker

Det här misstaget är raka motsatsen till ”Att tro på sin PR-agent”. Det kan vara lika förödande, fast på ett annat sätt, att utan invändningar svälja varje form av kritik som riktas mot dig eller att utgå ifrån att andra kritiserar dig – utan att försöka bedöma hur kompetenta dessa kritiker egentligen är – om det över huvud taget finns någon som kritiserar dig.

6. Perfektionism

En strävan att vara perfekt i alla sammanhang. Det låter för visso som något högst beundransvärt – och ingen vill väl förneka att det är klokt att ställa krav på sig själv. Sådana krav förvandlas till dumhet när de ställs så högt att du aldrig kan uppnå dem – och ingen annan heller. Det är dumt när din strävan att göra allt 100% perfekt resulterar i att inget alls blir gjort.

7. Jämförelsenoja

Att göra jämförelser är en fullt acceptabel metod för att ringa in skillnader. Folk lägger ofta krokben för sig själv genom att ständigt lägga märke till vad som gör de sämre än andra. Utan invändningar godtar de andras negativa jämförelser. Det här är synnerligen nedslående och mestadels inte heller i överensstämmelse med verkligheten.

8. "Tänk om"-tänkande

Bekymmer, bekymmer, bekymmer, bekymmer. Det är det ända "tänk om"-tankar kretsar kring. Det betyder att man oroar sig för sådant som inte existerar eller som är högst osannolikt, utöver oron för verkliga hot mot hälsa och välbefinnande. När det gäller dessa verkliga problem oroar man sig så till den grad att det hämmar ens förmåga att handskas med dem på ett effektivt sätt.

9. Det kategoriska borde

"Borde" är ett vanligt alldagligt ord, utom när det används för att beteckna en befallning som inte tål några motsägelser. Då förvandlas "borde" till ett anklagande finger – "Understå dig inte att avvika ifrån det här som mycket som en millimeter, annars kommer du ångra dig. Du kommer att drabbas av skuld känslor och samvets kval". Med alla sina "måsten" och "borden" bygger vissa människor fängelser åt sig själva. De är så upptagna av allt de borde göra – eller borde ha gjort tidigare – att de aldrig kan koncentrera tankarna på sådant de kan göra eller sådant de skulle kunna göra i framtiden.

10. "Ja, men"-tänkande

Sådana personer lyckas alltid hitta en negativ synpunkt som lägger sig som en blöt filt över alla positiva försök. De kommer med de mest osannolika argument för att bortförklara något uppenbart positivt. "Ja, men"-sägarna lägger krokben för såväl sig själv som för andra.

Hämtat från:

A. Freeman och R. DeWolf (1992), *De tio dummaste misstagen klyftiga personer gör och hur man undviker dem*.