

TEST – UMÍTE SE BRÁNIT ASERTIVITĚ?

Někdo se brání jako napadený slon mezi porcelánem. Jiný ještě ani pořádně nezačal, a již je jako spráskaný pes. Samozřejmě lze jednat i jinak – s vědomím cíle i přiměřenosti zásahu se útoku postavit. V následujícím testu si vždy vyberete tu variantu odpovědi, jež nejlépe vystihuje váš způsob řešení.

1. V restauraci dostanu poněkud připálený řízek. Co učiníš?

- a) Rozčílím se a vynadám číšníkovi.
- b) Sním, co mi dají, ale odmítnu zaplatit plnou cenu.
- c) Mávnu nad tím rukou, ale příště do této restaurace už nevstoupím.
- d) Požádám o jiné jídlo – o výměnu.

2. Ve společnosti někdo na váš účet nevybíravě žertuje.

- a) Rozpláčete se.
- b) Odpovídáte tak, abyste žertěře usadili.
- c) Půjдете se bavit k jiné skupině hostů.
- d) Vytknete to hostitelům.

3. Umíte rozkázat druhým lidem?

- a) Ano.
- b) Ne.
- c) Jak kdy a jak komu.
- d) Učím se to.

4. Někdo vás za přítomnosti druhých lidí chválí. Je to:

- a) příjemné,
- b) nepříjemné,
- c) jak kdy,
- d) pochlebování.

5. Hovoříte na ne zrovna příjemné téma. Protějšku se:

- a) díváte do očí,
- b) hledíte do země,
- c) těkáte očima,
- d) díváte se na špičku ušního boltce protějšku.

6. Z barev máte nejraději:

- a) bílou,
- b) modrou,
- c) červenou,
- d) hnědou.

7. Když máte problémy:

- a) pomoc hledáte u vlastního ramene,
- b) zvýší to váš výkon,
- c) sníží to váš výkon,
- d) trápíte se, je vám bídě.

8. Jak nejčastěji odmítáte, když něco nechcete?

- a) Ne, nechci, nebudu.
- b) Promiň, ale nejde to.
- c) Ohlas se někdy, domluvíme se.
- d) Jdi do háje.

9. Vaše jednání vystihuje přísloví:

- a) Líná huba, holé neštěstí.
- b) Sedávej v koutě, najdou tě.
- c) Kapka ke kapce skálu drolí.
- d) Drzé čelo lepší než poplužní dvůr.

Vyhodnocení je na další stránce.

Vyhodnocení

	A	B	C	D
1.	0	0	1	2
2.	0	2	1	0
3.	2	0	1	0
4.	2	0	1	0
5.	2	0	0	1
6.	0	2	1	0
7.	2	1	0	0
8.	2	1	0	0
9.	1	0	2	0

- **15-20 bodů**

Asertivní postupy jsou vám blízké. Volíte korektní ráznou obranu, nezřídka s protiútokem.

- **9-15 bodů**

Jste schopni (bez vady) asertivní obrany, leč ne vždy k ní ochotni. Ostatně i to je asertivní. Rozhodujete vy. Stačí, pokud asertivitu ovládáte.

- **0-8 bodů**

„Jistěže nakonec na světě vždycky zvítězí pravda...” pje folkový band. Vy k tomu ale příliš nepřispíváte.