

## 16 Frågor

Denna frågeställning skall endast ses som en hjälp att få en övergripande bild och indentifiera beteenden hos dig själv.

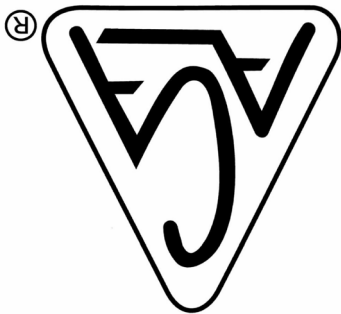
- |   | JA                       | NEJ                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Jag ljugar då det vore lika enkelt att tala sanning                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Jag har en benägenhet att stanna i relationer som skadar mig       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Jag har låg självaktning   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Jag isolerar mig   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Jag dras till känslomässigt otillgängliga människor                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Jag ser mig själv som ett offer                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Jag är antingen höggradigt ansvarsfull eller höggradigt ansvarslös | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Jag skjuter ofta upp saker och har svårt att fullfölja projekt     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Jag har ett stort kontrollbehov                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Jag söker ständigt efter bekräftelse                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- |   | JA                       | NEJ                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 11. Jag känner mig osäker tillsammans med andra människor – särskilt med auktoritetsgestalter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Jag blir skrämmd av ilska människor   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Jag har svårt att ta emot personlig kritik  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Jag är en osjälvständig person  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Jag har svårt för närhet i relationer   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Jag har en benägenhet att vara impulsiv. Jag agerar utan att tänka igenom konsekvenserna. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Om du kan svara ja på två eller flera av dessa frågor, då kan ACA eventuellt vara något för dig. Även om människor i allmänhet uppvisar många av dessa beteenden så förekommer de oftare hos oss som vuxit upp i dysfunktionella hem.

Uppdaterad 14-09-15

Copyright © sedan 2000, ACA-Sverige



ACA-Sverige  
www.aca-sverige.org  
info@aca-sverige.org  
+4670-3121181

**16 Frågor  
Kan ACA vara något  
för dig?**

Vad är ACA?  
ACA:s filosofi är baserat och uppbyggt kring principen "hjälp till självhjälp".  
ACA är inte bundet till någon sekt, politiskt parti eller institution, engagerar sig inte i några debatter och stödjer eller motverkar inte några kampanjer. Vi håller våra möten för att dela erfarenheter, styrka och hopp med varandra. Vi lär oss att se mönstren i våra beteenden och attityder. En dag i taget lösör vi oss från det förflutna och lär oss att acceptera och älska oss själva.