

## Narsissistiske trekk?

I dagens undervisning kommer vi til å snakke om narsissistiske trekk. Som oppvarming skal du derfor gjøre en liten test, for å finne ut om du kan ha noen av disse trekkene. Hvis du krysser «ja» på mer enn halvparten av spørsmålene vil det antageligvis være nyttig for deg å lytte litt ekstra nøye på undervisningen!

*Gjør testen alene. Du trenger ikke vise den til noen andre.*

- De fleste i mine omgivelser virker ikke å forstå hvor bra jeg er.
- Jeg liker å få komplimenter.
- Jeg blir lett sjalu på andre.
- Hvis jeg ikke blir verdsatt av andre, føler jeg meg dårlig eller verdiløs.
- Jeg tror at andre er misunnelig på meg.
- Normale regler er ikke noe jeg liker å følge - hvem vil vel være normal?
- Jeg liker ikke å vente på min tur.
- Det har hendt at jeg har jukset uten å kjenne på noen skyldfølelse for dette.
- Noen ganger bruker jeg andre for å nå mine egne mål.
- Jeg orker ikke folk med store behov.
- Jeg blir sint på andre når de tar opp ting som jeg gjør galt eller ikke er god på.
- Jeg liker ikke å ta ansvar.
- Min hverdag føles ofte veldig full av krav.
- For å føle at jeg virkelig er god nok, prøver jeg å holde meg til de riktige trendene og synspunktene.
- Jeg synes det er vanskelig å gå mot strømmen.
- Jeg har høye krav til meg selv - noen ganger høyere enn hva andre har.
- Hvis jeg ikke presterer, er jeg redd for at jeg ikke vil bli elsket.
- Jeg synes ofte at andre mennesker er dømmende.
- Jeg blir veldig trist når jeg tabber meg ut eller gjør noe som er feil i andres øyne - det kan ta meg uker å komme ut av denne følelsen.
- Jeg har vanskelig for å tilgi meg selv.
- Jeg er en perfektjonist og vil at alt skal bli riktig helt fra starten av - ellers føler jeg meg mislykket.
- Jeg kjemper mer med min identitet og min bekymring for ikke å være god nok, enn med mitt ansvar overfor andre.
- Det er for mye snakk om synd i kirken.