

ELISMERÉS NYELV TESZT

A teszt 30 kijelentéspárt tartalmaz. Válassza ki mindegyik párból azt, amelyik leginkább jellemző Önre. A kijelentésekben gyakran szerepel a „számomra fontos személy” kifejezés. Ilyenkor gondoljon a felettesére, a főnökére, munkatársaira.

Akkor kezdjen bele a tesztbe, amikor nyugodtnak érzi magát és ráér.

Előfordulhat, hogy mindkettő állítás igaz, ahogy az is, hogy egyiket sem érzi teljesen igaznak. Azt jelölje meg, amit első olvasásra igaznak érez, vagy jellemzőbbnek magára nézve.

1.	Szeretem, ha szóbeli elismerésben részesítenek	A
	Szeretem, ha elismerésként megérintenek (kézfogás, vállam elismerő érintése)	E
2.	Szeretem, ha időt szentelnek nekem, kettesben lehetek azzal, aki fontos számomra	B
	Jól hat rám, ha valaki szívességet tesz nekem	D
3.	Az ajándékok sokat jelentenek nekem	C
	Szeretem, ha időt szentelnek nekem, kettesben lehetek azzal, aki fontos számomra	B
4.	Akkor érzem, hogy fontos vagyok, amikor segít nekem valamiben	D
	Ha kezet fognak velem, vagy megérintenek, érzem, hogy fontos vagyok	E

5.	Szeretem, ha elismerésként megérintenek (kézfogás, vállam elismerő érintése)	E
	Az apróbb ajándékok sokat jelentenek nekem	C
6.	Szeretem, ha a főnököm időt tölt velem	B
	Szeretem, ha elismerésként megérintenek (kézfogás, vállam elismerő érintése)	E
7.	Az elismerés látható jele az apró, figyelmes ajándékok. Ezek sokat jelentenek nekem	C
	A dicséret, az elismerés sokat jelent nekem	A
8.	Szeretem a fizikai közelségét érezni azoknak, akik fontosak számomra	E
	Szeretem, ha megdicsérnek	A
9.	Szeretek együtt időzni a számomra fontos személyekkel	B
	Szeretek apró ajándékot kapni	C
10.	Fontos számomra, hogy megdicsérjenek	A
	Ha valaki segít nekem, érzem, hogy fontos vagyok	D
11.	Szeretek közös tevékenységekben részt venni a számomra fontos emberekkel	B
	Szeretem, ha kedves, dicsérő szavakat mondanak nekem	A

12.	Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond	D
	Az érintés (pl.: elismerő kézfogás) megbecsülést fejez ki számomra	E
13.	Értékelem a szóbeli dicséretet, és kerülöm a kritikát	A
	Sok kisebb ajándék többet jelent számomra, mint egy nagyobb	C
14.	Akkor érzem közel magamat a számomra fontos emberekhez, amikor beszélgetünk, vagy együtt csinálunk valamit	B
	Közelebb érzem magam másokhoz, ha elismerő módon megérintenek	E
15.	Szeretem, ha megdicsérnek valamiért, amit tettem, vagy elértem	A
	Ha valaki megtesz a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel, tudom, hogy fontos vagyok számára	D
16.	Szeretem, ha a hozzám közel álló emberek megérintenek (pl.: kézfogás)	E
	Szeretem, amikor valaki őszinte érdeklődéssel hallgatja, amit mondok	B
17.	Amikor valaki segít elvégezni egy feladatot, érzem, hogy fontos vagyok neki	D
	Nagyon örülök, amikor ajándékot kapok	C
18.	Szeretem, ha megdicsérnek	A
	Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy fontos vagyok	B

19.	Biztonságban érzem magam, amikor egy számomra fontos személy elismerő módon megérint	E
	A szívességek nagyon jól esnek nekem	D
20.	Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit	D
	Szeretek olyan ajándékot kapni, aminek kiválasztására valaki időt szentel	C
21.	Nagyon jól érzem magam, amikor valaki teljes figyelmével felém fordul	B
	Nagyon jól érzem magam, ha valaki szívességet tesz nekem	D
22.	Ha valaki apró ajándékot ad, az kifejezi azt, hogy fontos vagyok	C
	Nagyon értékelem, ha valaki személyesen dicséri a munkámat	A
23.	Fontosnak érzem magam, ha apró ajándékot kapok	C
	Nagyon jól esik, ha valaki segít a feladataim elvégzésében	D
24.	Nagyra értékelem, ha valaki türelmesen meghallgat, és nem szakít félbe	B
	Nagyra értékelem, ha valaki apró ajándékkal lep meg	C
25.	Szeretem, ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a feladataim elvégzésében	D
	Szeretem, ha valaki türelmesen meghallgat, és nem szakít félbe	B

26.	Szeretem a számomra fontos embereket megérinteni, esetleg átölelni, és örülök, ha ők is megérintenek, esetleg átölelnek	E
	Örülök, ha minden különösebb ok nélkül ajándékkal lepnek meg	C
27.	Szeretem, ha valaki kifejezi a megbecsülését irántam	A
	Szeretem, ha végig rám néz az, akivel beszélgetek	B
28.	Nagy jelentőséget tulajdonítok azoknak az ajándékoknak, amelyeket a számomra fontos embertől kapok	C
	Jó érzés, ha egy számomra fontos ember elismerően megérint	E
29.	Nagyra értékelem, amikor valaki szívesen teljesíti a kérésemet	D
	Fontos számára, ha valaki elmondja nekem, hogy nagyra becsül	A
30.	Minden nap szükségem van arra, hogy elismerően megérintsenek (pl.: kézfogás)	E
	Minden nap szükségem van arra, hogy megdicsérjenek	A

Számolja össze, hogy az adott betűjelekből összesen hányat választott.

A = **B =** **C =** **D =** **E =**

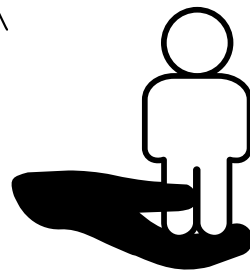
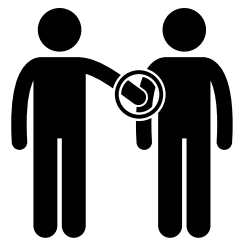
AZ ELISMERÉS NYELV TESZT KIÉRTÉKELÉSE

- A** = Elismerő szavak
- B** = Minőségi idő
- C** = Figyelmes ajándékok
- D** = Szívességek, segítségnyújtás
- E** = Elismerő érintés

Az elismerésnyelvek személyre szabott alkalmazása erősítheti a kapcsolatok zökkenőmentességét. Egyszerűen, lényegre törően kifejezhetjük vele a másik iránti megbecsülésünket. Azt is, hogy mire van leginkább szükségünk. Tudatos használata erősíti a kapcsolatokat és feszültség mentesebbé teheti a mindennapokat.

Értékelés:

Amelyik elismerésnyelv betűjeléből a legtöbbet választotta, az az elsődleges elismerésnyelve. Ez a szám mindegyik nyelv esetében maximum tizenkettő lehet. Ha két értéke is egyenlően magas, akkor Önnek két elsődleges elismerésnyelve van. Ha pedig a legmagasabb pontszámmal közel azonos szám is szerepel a végeredményben, ez azt jelenti, hogy van egy másodlagos elismerésnyelve is. Ez a kifejezési forma szintén fontos az Ön számára.



AZ ELISMERÉS NYELVEKRŐL RÉSZLETESEBBEN

- A** = Elismerő szavak
- B** = Minőségi idő
- C** = Figyelmes ajándékok
- D** = Szívességek, segítségnyújtás
- E** = Elismerő érintés

Az elismerésnyelvek személyre szabott alkalmazása erősítheti a kapcsolatok zökkenőmentességét. Egyszerűen, lényegre törően kifejezhetjük vele a másik iránti megbecsülésünket. Azt is, hogy mire van leginkább szükségünk. Tudatos használata erősíti a kapcsolatokat és feszültség mentesebbé teheti a mindennapokat.

Értékelés:

Amelyik elismerésnyelv betűjeléből a legtöbbet választotta, az az elsődleges elismerésnyelve. Ez a szám mindegyik nyelv esetében maximum tizenkettő lehet. Ha két értéke is egyenlően magas, akkor Önnek két elsődleges elismerésnyelve van. Ha pedig a legmagasabb pontszámmal közel azonos szám is szerepel a végeredményben, ez azt jelenti, hogy van egy másodlagos elismerésnyelve is. Ez a kifejezési forma szintén fontos az Ön számára.

AZ ELISMERÉS NYELVEKRŐL RÉSZLETESEBBEN

A = ELISMERŐ SZAVAK NYELVE

Az egyik legfontosabb a személynek az, hogy szóban megdicséressék.

Például: Köszönöm, hogy megcsináltad! Nagyon értékelem benned a humorodat!

Akiknek ez lényeges, azok szárnyakat kapnak az egyenes és őszinte dicsérő, bátorító szavaktól és az elismerő kijelentésektől. Viszont könnyen lehangolja őket a kritika, a bántó, ítélkező hozzáállás.

B = MINŐSÉGI IDŐ NYELVE

Akiknek a legfőbb igénye, hogy a számára fontos emberek bizonyos időközönként osztatlan figyelmet fordítsanak Rá.

Igényli, hogy csak vele foglalkozzanak, együtt legyenek közös tevékenységet végezve. Lehet ez napi félóra, akár a hétből egy egész nap. Leginkább az emlékezetes közös élmények töltik fel.

Az ilyen személyek hálásak a jó beszélgetésekért vagy azért, ha elkísérik őket valahová.

Csalódást okoz nekik, amikor lemondják velük a találkozót. Nehezen viselik, amikor a rohanó mindennapokban nem jut elég idő rájuk.

C = FIGYELMES AJÁNDÉK NYELVE

Akinek ez elsődleges fontosságú, képes régi ajándékokat, tárgyakat őrizgetni. Emlékszik rá, mikor és kitől kapta az adott tárgyat.

Akiknek ez igazán fontos, azok csalódtak, amikor elfelejtik megajándékozni őket. Elégedetlenek, amikor olyan dolgot kapnak, melyre nincsen szükségük.

Akár készítjük, akár vásároljuk az ajándékot, a lényeg az, hogy a megajándékozott érezze és tudja, hogy rá gondoltunk közben.

D = SZÍVESSÉGEK NYELVE

Az ígéretek betartása elégedettséggel tölti el azokat, akiknek a szívességek adása és kapása a nyelvük.

Örömet jelent, amikor a segítenek nekik. Ők maguk is a tettek emberei.

Érdemes kideríteni, hogy az érintettnek valójában mire van szüksége.

Komoly csalódást okoznak ilyenkor a be nem tartott ígéretek és felelőtlen fogadalmak.

E = ELISMERŐ ÉRINTÉS NYELVE

Az elismerő testi érintések (kézfogás, váll elismerő érintése stb.) az elismerés kifejezésének a legalapvetőbb formái.

Azok az emberek tartoznak ide, akik számára valamilyen fizikai kontaktus által könnyebb érezni a másik ember szeretetét, elismerését.

Kapcsolati szempontból is fontos tudni magunkról, ha ez az elismerésnyelvünk.

Ez abban segíthet, hogy felismerjük, könnyebben befolyásolhatóak vagyunk ezen a téren.

Azonban vannak olyan emberek, akik sokkal érzékenyebbek az érintésre, és jobban igénylik azt bárki másnál.

Számukra az elutasító, bántó gesztusok még fájdalmasabbak lehetnek.

