



MEDIÁCIÓS KÉRDŐÍVEK

Válni vagy maradni akarok?

kapcsolati döntés

DR. VÁRADI ÉVA

MEDIÁCIÓS KÉRDŐÍVEK

Kedves Olvasó!

Először is köszönöm, hogy felvettük a kapcsolatot, és hogy érdeklődsz az iránt, mivel tudok hozzájárulni az önismeretedhez.

Hiszem, hogy a professzionális coaching segítségével mindenki jobba tudja tenni a saját világát, beleértve a magánéletét és a szakmai életét is.

A **mediáció témakörében kínált önismereti kérdőívek** egy átfogó, mégis könnyen kitölthető önértékelő csomag, amely a személyes és kapcsolati működés kulcsterületeit méri, emellett kiváló kiindulópont célzott fejlesztési tervekhez.

Felhasználási területek: life coaching, business/executive coaching, vezetői és csapatfejlesztés, párkapcsolati tanácsadás, tréningek.

Dr. Váradi Éva

RÓLAM

Az EMCC nevű nemzetközi szervezetnél akkreditált senior coach és coaching szupervizor vagyok. Több ezer óra ülés tapasztalattal és nemzetközi tanulmányokkal rendelkezem.



VÁLNI VAGY MARADNI AKAROK? – KAPCSOLATI DÖNTÉS



A kérdőív célja segíteni abban, hogy tisztábban lásd a kapcsolatod minőségét, az elköteleződésed mértékét és a benned élő válási vagy maradási késztetést.

(**Fontos:** ez nem diagnózis és nem helyettesíti a párterápiát vagy a szakmai tanácsadást, inkább önismereti iránytű.)

Minden állítást értékelj az alábbi skála szerint:

- 1 = egyáltalán nem igaz rám
- 2 = inkább nem igaz
- 3 = részben igaz, részben nem
- 4 = többnyire igaz
- 5 = teljes mértékben igaz



1 Boldognak érzem magam a kapcsolatban.

2 Úgy érzem, meghallgat a párom.

3 Gyakran gondolok a válásra. (fordított)

4 Látok közös jövőt, célokat.

5 Van még köztünk intimitás, gyengédség.

- 6 A konfliktusaink rendezhetők.
- 7 A kapcsolat több örömet ad, mint feszültséget.
- 8 Sokszor érzem magam egyedül a kapcsolatban. (fordított)
- 9 A párom tisztelettel bánik velem.
- 10 Úgy érzem, fontos vagyok a számára.
- 11 Egyre gyakrabban érzem, hogy eltávolodtunk egymástól. (fordított)
- 12 Képesek vagyunk együtt nevetni.
- 13 Nyíltan tudunk beszélni a problémáinkról.
- 14 Sokszor érzem, hogy inkább menekülnék a kapcsolatból. (fordított)
- 15 Érzelmileg biztonságban érzem magam mellette.
- 16 Van közös értékrendünk, ami összeköt.
- 17 Úgy érzem, hogy már nincs köztünk valódi közelség. (fordított)
- 18 A kapcsolat támogat, ha nehézségeim vannak.
- 19 Értékelem a páromat.
- 20 Sokszor frusztrált vagyok mellette. (fordított)

- 21 Van közös érdeklődési körünk vagy tevékenységünk.
- 22 Úgy érzem, fejlődhetek ebben a kapcsolatban.
- 23 A párom gyakran kritizál vagy leértékel. (fordított)
- 24 Szívesen töltök időt vele.
- 25 Gyakran érzem, hogy már nem szeretek belülről. (fordított)
- 26 A veszekedések után tudunk békülni.
- 27 Úgy érzem, a kapcsolat része a kölcsönös támogatás.
- 28 Egyre inkább csak kötelességből vagyok benne. (fordított)
- 29 Képes vagyok őszintén kommunikálni vele.
- 30 A kapcsolat inspirál.
- 31 Úgy érzem, megrekedtem benne. (fordított)
- 32 Meg tudjuk oldani a pénzügyi vagy gyakorlati nehézségeket együtt.
- 33 A párom megbecsül engem.
- 34 Sokszor érzem, hogy nem akarok már küzdeni ezért a kapcsolatért. (fordított)
- 35 Szívesen tervezek vele jövőt.

- 36 A kapcsolat része a közös öröm és élmény.
- 37 Gyakran érzem magam elutasítva. (fordított)
- 38 Tudok benne önmagam lenni.
- 39 Szívesen fordulok hozzá, ha nehézségem van.
- 40 Úgy érzem, nem fejlődünk, csak vegetálunk. (fordított)
- 41 A kapcsolat erőt ad.
- 42 Fontosnak tartom, hogy megőrizzük.
- 43 A párommal könnyű megosztanom a gondolataimat.
- 44 Egyre inkább csak a gyerekek, kötelességek tartanak össze minket. (fordított)
- 45 A kapcsolat biztonságot nyújt.
- 46 Jó érzés mellette lenni.
- 47 Úgy érzem, a kapcsolat több energiát vesz el, mint amennyit ad. (fordított)
- 48 Képesek vagyunk kompromisszumokat kötni.
- 49 Fontos számomra, hogy közösen folytassuk az utat.
- 50 Hiszem, hogy érdemes küzdeni ezért a kapcsolatért.

Kiértékelés

Értékelés

A legtöbb állításnál a magas pontszám = kapcsolat megtartását támogató jel.

A fordított tételeknél (3, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 44, 47) a pontozás fordítva számít:

- ha 1-est adtál → 5 pontot ér,
- ha 2-est adtál → 4 pontot ér, stb.

Összpontszám: min. 50 – max. 250 pont.

Kiértékelés

- **50–120 pont:** Erős elégedetlenség, sok hiányérzet. A válás gondolata valószínűleg gyakori. Érdeemes szakemberrel (párterápia, mediáció) átbeszélni.
- **121–150 pont:** Komoly dilemmák. Van, ami még összeköt, de sok frusztráció is jelen van. Fontos lehet őszinte beszélgetés vagy külső segítség bevonása.
- **151–200 pont:** Vegyes kép. Vannak problémák, de van alap a javításhoz. Tudatos erőfeszítéssel, közös munkával javítható a kapcsolat.
- **201–250 pont:** A kapcsolat alapvetően stabil és értékes. Inkább erősítés, közös fejlesztés szükséges, nem szakítás.

Amennyiben úgy érzed, szeretnél többet tudni, akkor kérj részletes elemzést, konzultációt és fejlesztési tervet tőlem!
(Ára: 30.000 Ft)

KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK