

Test der viser om du er en type A- eller B-personlighed

Instruktion

Når du besvarer spørgsmålene, så er det vigtigt at du svare ud fra, hvordan du **generelt reagerer** i en bred vifte af livssituationer, både arbejdsmæssigt og privat.

Undgå at relativere spørgsmålene ved at tænke: "Det kommer an på, hvordan jeg har sovet, hvilket humør jeg er i, om jeg føler mig stresset, har et skænderi med min partner, er sammen med mine venner eller jeg sidder over for min chef". Så bliver det fuldstændigt umuligt at udfylde testen.

Scoring af testen

Testen er inddelt i følgende svarkategorier:

4 = I høj grad enig, **3** = I nogen grad enig, **2** = I ringe grad enig, **1** = slet ikke enig

Skriv det tal, som **alt i alt** bedst passer bedst på dig, i den tomme klamme til højre.

- 1: For mig kan tingene ikke gå stærkt nok. ()
- 2: Jeg elsker at diskutere og argumentere for mine synspunkter. ()
- 3: Når jeg brænder for en sag, så er omgivelserne ikke i tvivl. ()
- 4: Min tid er for kostbar til at lave ingen ting. ()
- 5: Ofte handler jeg meget impulsivt. ()
- 6: At give sig god tid til at gennemtænke ting, er ikke lige mig. ()
- 7: Jeg trives bedst med et højt arbejdstempo. ()
- 8: Jeg bliver let irriteret, hvis folk ikke svarer hurtigt og kontant. ()
- 9: Ro og stilhed er ikke noget for mig. ()
- 10: Er jeg stærkt engageret i noget, har jeg svært ved at falde i søvn. ()
- 11: Jeg elsker at have mange bolde i luften på en gang. ()
- 12: At sidde og tænke over livets mening, er ikke lige mig. ()
- 13: Tit bliver jeg så ivrig, at jeg dårlig har tid til at spise min mad. ()
- 14: En stille og ustrukturert dag i sommerhuset er ikke noget for mig. ()
- 15: Jeg elsker at køre i overhalingsbanen. ()

- 16: En stille og rolig film, der kræver refleksion, er ikke lige mig. ()
- 17: Tiden er min værste fjende, fordi den er alt for kort. ()
- 18: For mig er det de hurtige og synlige resultater, der tæller. ()
- 19: Jeg elsker at konkurrere om næsten hvad som helst. ()
- 20: Selv i min ferie, har jeg svært ved at drosle ned. ()
- 21: Under stort arbejds- og tidspres bliver jeg ofte meget hektisk. ()
- 22: Jeg bliver let utålmodig, hvis personer taler meget langsomt. ()
- 23: Det har stor betydning for mig at præstere noget, der kan måles. ()
- 24: Jeg har let ved at vise min glæde og begejstring. ()
- 25: At dvæle ved en filosofisk og dybsindig bog er ikke lige mig. ()
- 26: Det er svært at acceptere, at andre kan være dygtigere end mig. ()
- 27: Hvis jeg er uenig med andre, så vil de aldrig være i tvivl. ()
- 28: Folk der kører i ring eller gentager sig selv, driver mig til vanvid. ()
- 29: Efter min opfattelse kan mine præstationer altid forbedres. ()
- 30: Langsommelige bilister driver mig til vanvid. ()
- 31: Jeg bliver rastløs, hvis jeg ikke har noget at lave. ()
- 32: Jeg bliver irriteret på mig selv, hvis jeg ikke altid yder mit bedste. ()
- 33: Jeg bliver irriteret, hvis folk beder mig gentage, hvad jeg lige har sagt. ()
- 34: Jeg er jo nok, et meget utålmodigt menneske. ()
- 35: Jeg er helt klart et meget ekstrovert menneske. ()
- 36: At filosofere over livets dybere mening er rent tidsspild. ()
- 37: Jeg bliver irriteret, hvis folk ikke fatter mit budskab med det samme. ()
- 38: At konkurrere med andre er for mig en sand motivationsfaktor. ()
- 39: Hvis jeg synes, at ting går for langsomt, så siger jeg det. ()
- 40: Hvis folk ikke svarer omgående på mine spørgsmål, så svarer jeg tit selv. ()

Tæl nu summen af dine **4-taller** sammen og skriv resultatet herunder. Har du f.eks. 20 spørgsmål i testen, hvor du har markeret med tallet 4, så skriver du **80** i klammen herunder. Har du 15 spørgsmål, hvor du har markeret med tallet 3, så skriver du **45** i klammen herunder. Har du 10 spørgsmål med tallet 2 = **20**. Har du 15 spørgsmål med tallet 1 = **15**.

4 3 2 1
(80) (45) (20) (15)

Læg kategorierne **I høj grad enig** og **I nogen grad enig** sammen:

4 = I høj grad enig (20 x 4 = 80)

3 = I nogen grad enig (15 x 3 = 45)

Samlet resultat af de to kategorier: 125

Læg kategorierne **I ringe grad enig** og **slet ikke enig** sammen:

2 = I ringe grad enig (10 x 2 = 20)

1 = slet ikke enig (15 x 1 = 15)

Samlet resultat af de to kategorier: 35

Du kan som maksimum i denne test få summen **40 x 4 = 160**

Du kan som minimum i denne test få summen **40 x 1 = 40**

Jo **højere** talværdi du sammenlagt har, jo mere type A-person er du.

Jo **lavere** talværdi du sammenlagt har, Jo mere type B-person er du.

I eksemplet herover kan du se at der er en overvægt på 4-taller og 3-taller, da det samlede resultat er **125**. og kun et samlet resultat af 2-taller og 1-taller på **35**.

Denne person er derfor mere en type A-personlighed end en type B-personlighed.

Vigtigt! Der findes mennesker som på ca. halvdelen af spørgsmålene overvejende er en Type A og på den anden halvdel af spørgsmålene reagerer som Type B. Dvs. at alle varianter er både muligt og er helt normalt.

Det vigtigste er, hvordan du har det med det og naturligvis også, hvordan dine omgivelser har det med det. Det vigtigste er, at du når frem til en erkendelse af hvor meget du stresser dig selv og dine omgivelser.

Hvis du ønsker en uddybning af testen og hvordan du helt konkret kan anvende den på en konstruktiv måde i såvel arbejdsliv som privatliv, så tilmeld dig mit 1-dags kurset, der også handler om kroppens sprog og signaler og hvordan du kan styrke din personlige gennemslagskraft. (se pris, sted og dato under åbne kurser).