Kérdőív a megsebzett gyermekről

Identitás	**igen**	**nem**
1. Aggodalmat és félelmet tapasztalok, valahányszor azt fontolgatom, hogy valami újat tegyek.		
2. Kellemes vagyok az embereknek (kedves fickó/lány kis aranyos), és nincs saját identitásom		
3. Lázadó vagyok, akkor vagyok elememben, ha konfliktushelyzetben vagyok.		
4. Titkos lényem legmélyén úgy érzem, hogy valami nincs rendben velem.		
5. Felhalmozom a dolgaimat és problémát okoz, ha bármitől is meg kell válnom.		
6. Nem érzem magamat megfelelőnek, mint férfi/nő.		
7. Zavarban vagyok szexuális identitásommal kapcsolatban.		
8. Bűnösnek érzem magam, ha kiállok magamért. Inkább beadom a derekamat.		
9. Problémát okoz elkezdeni valamit.		
10. Problémát okoz befejezni valamit.		
11. Ritkán van saját gondolatom.		
12. Állandóan kritizálom magamat, mert nem felelek meg.		
13. Borzasztóan bűnösnek tartom magam, és félek, hogy a pokolba kerülök.		
14. Merev vagyok és tökéletességre törő.		
15. Úgy érzem soha nem érem el a mércét.		
16. Úgy érzem, tényleg nem tudom mit akarok.		
17. valami hajt, hogy túlteljesítsek.		
18. Úgy érzem a szexualitáson kívül nem sokat számítok. Félek, hogy eltaszítanak és elhagynak, ha nem vagyok jó szerető.		
19. életem üres, sokszor depressziósnak érzem magam.		
20. Nem igazán tudom, ki vagyok. nem vagyok biztos benne, mik az értékeim, vagy mit gondolok a dolgokról.		

Alapvető igények	**igen**	**nem**
1. Nem érzékelem testi szükségleteimet. nem tudom, mikor vagyok fáradt, éhes vagy túlhajtott.		
2. Nem szeretem ha megérintenek.		
3. Gyakran érintkezem szexuálisan olyankor, amikor tulajdonképpen nem is akarok.		
4. Volt vagy folyamatosan van az étkezésemben valami szabálytalanság.		
5. Csüngök az orális szexen.		
6. Ritkán tudom, mit érzek.		
7. Szégyellem magam, ha berúgok.		
8. Ritkán pörgők be, de ha igen, akkor nagyon dühös vagyok.		
9. Félek más emberek mérgétől, és majdnem mindent meg akarok tenni, hogy elkerüljem.		
10. Szégyellem magam, ha sírok.		
11. Szégyellem magam, ha megijedek.		
12. Jóformán soha nem nyilvánítok kellemetlen érzelmeket.		

13.	Megszállottja vagyok az anális szexnek.	
14.	Megszállottja vagyok a szadomazochisztikus szexnek.	
15.	Szégyellem testi funkcióimat.	
16.	Vannak alvászavaraim.	
17.	Mértéktelen időd fordítok pornográfia nézésére.	
18.	Szexuálisan oly módon mutogatom magam, ami másokat sért.	
19.	Szexuálisan vonzódom a gyerekekhez, és félek, hogy egyszer el is követek ellenük valamit.	
20.	Úgy hiszem, hogy legfőbb szükségletem az étel/szex.	

Társadalom		**igen**	**nem**
1.	Alapvetően senkiben sem bízom csak magamban.		
2.	Házasságban éltem vagy élek egy szenvedélybeteggel.		
3.	Megszállott vagyok kapcsolataimban, és az ellenőrzést én tartom kézben.		
4.	Szenvedély rabja vagyok.		
5.	Elkülönültem és félek az emberektől különösen a tekintélyesektől.		
6.	Utálok egyedül lenni és majdnem mindent megteszek, hogy ezt elkerüljem.		
7.	Azt teszem, amiről úgy hiszem, hogy mások elvárják tőlem.		
8.	Mindenáron kerülöm az összeütközéseket.		
9.	Ritkán mondok nemet mások javaslataira. ezek nekem parancsszámban mennek, aminek engedelmeskednem kell.		
10.	Túlfejlett a felelősségérzetem. könnyebb mással törődnöm, mint magammal.		
11.	Gyakran nem közvetlenül mondok nemet, de változatos, ügyeskedő, közvetett és passzív módon elutasítom, hogy megtegyem, amit kérnek.		
12.	Nem tudom, hogy oldjam fel a konfliktusaimat. vagy lehengerlem az ellenfeleimet, vagy teljesen visszahúzódom tőlük.		
13.	Ritkán kérek felvilágosítást olyan dolgokról, amiket nem értek.		
14.	gyakran kitalálom, mit jelent egy másik ember állítása, és a saját megfejtésemre alapozva válaszolok.		
15.	Soha nem éreztem magam közel egyik vagy mindkét szülőhöz.		
16.	Összekeverem a szeretetet a szánalommal, és hajlamos vagyok szeretni azokat akiket sajnálok.		
17.	Kinevetem magam és másokat, ha hibát követnek el.		
18.	Könnyen meghátrálok, és hasonulok a csoporthoz.		
19.	Vadul versenyzek, és rossz vezető vagyok.		
20.	Legmélyebb félelmem az elhagyatottságtól való félelem, és mindent meg fogok tenni, hogy fenntartsak egy kapcsolatot.		

Ha ezekre a kérdésekre tíz vagy több igenlő választ adtál, komoly munkára van szükséged a belső gyermeked felnevelésében.

Ha úgy érzed, többet szeretnél tudni erről, nézz körül itt: Belső gyerek program