

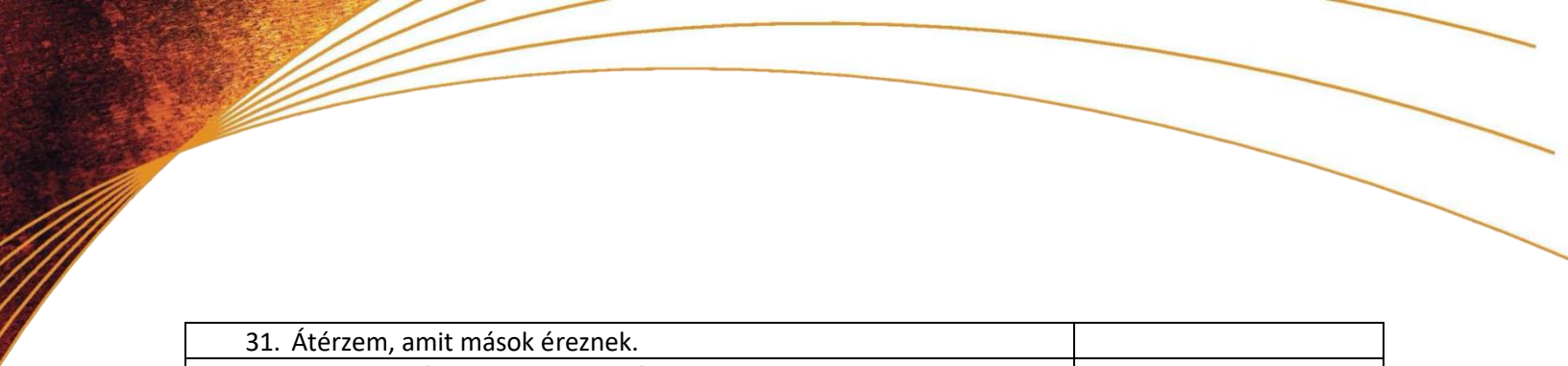
# BERNSTEIN iModes

Bernstein Erősség Skála  
David P. Bernstein © 2019


Instrukció: Értékelje ezeket az állításokat egy 1-5-ig terjedő skálán, az alapján, hogy általában mennyire jellemzőek:

1 = Egyáltalán nem igaz, 2 = Többnyire nem igaz, 3 = Közepesen igaz, 4 = Többnyire igaz, 5 = Teljesen igaz

	Pontozás
1. Tudom, ki vagyok.	
2. Kimondom azt, amire szükségem van vagy amit akarok.	
3. Az érzelmi szükségleteimről gondoskodom.	
4. Időt szánok az önreflexióra.	
5. Kezeln tudom a stresszt.	
6. Egészséges szokásaim vannak.	
7. Hiszek magamban.	
8. Egyensúlyban tartom az érzelmeimet.	
9. Bízom az ítélőképességemben.	
10. Kiállok magamért.	
11. Önreflexív vagyok.	
12. Világos értékrendem van, amely iránymutatást ad nekem.	
13. Kreatív megoldásokkal állok elő.	
14. Megállok és gondolkodom, mielőtt cselekszem.	
15. Elképzelem, hogyan nézhet ki a jövőm.	
16. Érzelmileg a középpontomban maradok.	
17. Bízom a képességeimben.	
18. Gyorsan magamhoz térek, miután érzelmileg aktiválódtam.	
19. Képes vagyok elhalasztani az azonnali vágyaimat.	
20. Érvényesítem a jogaimat.	
21. Hajlok, és nem török össze.	
22. Használok a képzeletemet új lehetőségek felfedezésére.	
23. Visszapattanok a nehézségek után.	
24. Tudom kezelni a frusztrációt.	
25. Megvizsgálom a gondolataimat, érzéseimet és viselkedésemet.	
26. Fizikailag gondoskodom magamról.	
27. Világos meggyőződéseim vannak, amelyek útmutatást adnak nekem.	
28. Együttérző vagyok önmagammal szemben.	
29. Objektíven szemlélem a dolgokat.	
30. Szeretek nevetni.	



31. Átérezem, amit mások éreznek.	
32. Tanulok az élettapasztalatokból.	
33. Hálás vagyok azért, amit kapok.	
34. Kedvességgel fordulok mások felé.	
35. Értelmet vagy életcélokat találok az életben.	
36. Ellenőrzöm, hogy a meggyőződéseim racionálisak-e.	
37. Van humorérzésem.	
38. Kapcsolatban vagyok a valósággal.	
39. Játékos vagyok.	
40. Felelősségteljes vagyok.	
41. Empatikus vagyok más emberekkel.	
42. Hálás vagyok azért, amim van.	
43. Megbízható vagyok.	
44. Képes vagyok beleélni magam a másik ember helyébe.	
45. Értékelem a pozitív dolgokat az életemben.	
46. Megbízható vagyok.	
47. Keresem a bölcsességeket, amelyek mentén éljek.	
48. Együttérek másokkal.	



## Bernstein Erősség Skála Pontozás

### 1. Faktor – Önirányítottság

- |                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| 1. Önazonosság    | #1 ____ + #12 ____ + #27 ____ = ____  |
| 2. Önreflexió     | #4 ____ + #11 ____ + #25 ____ = ____  |
| 3. Önbizalom      | #7 ____ + #9 ____ + #17 ____ = ____   |
| 4. Önérvényesülés | #2 ____ + #10 ____ + #20 ____ = ____  |
| 5. Képzelőerő     | #13 ____ + #15 ____ + #22 ____ = ____ |

Önirányítottság faktor = \_\_\_\_

### 2. Faktor – Önszabályozás

- |                      |                                       |
|----------------------|---------------------------------------|
| 6. Érzelmi egyensúly | #8 ____ + #16 ____ + #18 ____ = ____  |
| 7. Reziliencia       | #5 ____ + #21 ____ + #23 ____ = ____  |
| 8. Önkontroll        | #14 ____ + #19 ____ + #24 ____ = ____ |
| 9. Öngondoskodás     | #3 ____ + #6 ____ + #26 ____ = ____   |
| 10. Valóságtesztelés | #29 ____ + #36 ____ + #38 ____ = ____ |

Önszabályozás faktor = \_\_\_\_

### 3. Faktor – Kapcsolódás

- |                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| 11. Empátia             | #31 ____ + #41 ____ + #44 ____ = ____ |
| 12. Együttérzés         | #28 ____ + #34 ____ + #48 ____ = ____ |
| 13. Humor               | #30 ____ + #37 ____ + #39 ____ = ____ |
| 14. Felelősségteljesség | #40 ____ + #43 ____ + #46 ____ = ____ |

Kapcsolódás faktor = \_\_\_\_

### 4. Faktor - Transzcendencia

- |                |                                       |
|----------------|---------------------------------------|
| 15. Hála       | #33 ____ + #42 ____ + #45 ____ = ____ |
| 16. Bölcsesség | #32 ____ + #35 ____ + #47 ____ = ____ |

Transzcendencia faktor = \_\_\_\_