

## Ansvarlighed handler om, at du står ved dine værdier og grænser på en sund måde.

<b>Ansvarlig</b>	<b>Uansvarlig</b>
Du ved, når et problemet er dit, og hvornår det hører hjemme hos en anden	Du tager på dig andres problemer, som var det dine egne, og prøver, at løse det for dem.
Du kender dine behov og du kan udtrykke dem og sørger for at få dem dækket	Dine behov kommer i anden række, og du lader dem ofte blive defineret af andre
Du kender dig selv og hvad du har brug for at lære, så du tager ansvaret for at udvikle dine evner og færdigheder. Du værdsetter dig selv.	Du ignorerer din indre sandhed, eller du tror ikke på den og lader andres mennesker definere dine evner og færdigheder, og om du er god nok.
Du går ikke på kompromis med dine værdier og din integritet, for, at undgå afvisning og konflikter	Du går på kompromis med dine værdier og overbevisninger for at undgå afvisning og konflikter.
Du beder om hjælp, når du har brug for det.	Du tror på , at det, at bede om hjælp er lig med nederlag og svaghed.
Du har en solid indre forståelse af hvem du er.	Din identitet består af hvad du tror andre synes du skal være, du er en kameleon
Du finder dig ikke i nogen form for overgreb eller grænseoverskridende adfærd	Du har en høj toleransegrænse for at blive udnyttet, og blive behandlet respektløst
Du forventer gensidighed i dine relationer – du deler ansvarligheden lige mellem jer på en naturlig måde.	Du har en svag fornemmelse af hvordan i deler ansvaret i relationen, du er enten overansvarlig og kontrollerende eller du agerer passiv og dependent og afventende, du ved ikke hvad du vil
Du kan sige fra på en naturlig måde, og har det fint med at andre gør det samme overfor dig.	Du kan ikke sige fra, fordi du er bange for at blive afvist
Du deler dine private og personlige oplysninger, først når du har opbygget tillid til et andet menneske.	Du deler ud af dine personlige og private oplysninger, inden du har oparbejdet tillid og tryghed i relationen
Du tager ansvaret for din lykke og trivsel, og du lader andre tage ansvar for deres lykke og trivsel	Du føler dig ansvarlig overfor andres lykke og trivsel, og du forventer at dine relationer sørger for dig og din lykke og trivsel
Du værdsetter dine egne meninger, holdninger, og følelser lige så meget som du værdsetter andres	Du har en tendens til at blive opslugt og revet med af andres meninger, holdninger og følelser, og mister dig selv.
Du kender og respekterer dine fysiske og følelsesmæssige grænser og begrænsninger, og du tillader andre det samme.	Du tillader andre at definere dine fysiske og følelsesmæssige grænser og begrænsninger, for at behage dem, og du er flittig til at definere deres.
Du tager ansvar for din adfærd og egne handlinger	Du brokker dig over andres adfærd og deres handlinger