

# FORTOLKNINGER OG LEVEREGLER

## Vrede og aggression

### FORTOLKNINGER

<b>Forfølgelse</b>	<i>Jeg tænkte, at det her var en af de værste ting, der kunne ske for mig.</i>
<b>Lav frustrationstolerance</b>	<i>Jeg tænkte, at jeg ikke kunne klare eller håndtere denne situation.</i>
<b>Burde-tyranni</b>	<i>Jeg tænkte, at den anden person burde have opført sig anderledes.</i>
<b>Stempling af andre</b>	<i>Jeg tænkte at den anden var "et dårligt menneske", "værdiløs", "håbløs" eller "en idiot", "en lort", "en skiderik", etc.</i>
<b>Stempling af dig selv</b>	<i>Inderst inde tænkte jeg, at jeg var mindre vigtig eller ikke noget værd.</i>
<b>Tanke-forvrængning</b>	<i>Mine tanker blev forvrængede. Jeg kunne ikke tænke klart.</i>
<b>Uretfærdighedstænkning</b>	<i>Jeg tænkte, at det, som den anden person gjorde, var uretfærdigt.</i>
<b>Hævn-tanker</b>	<i>Jeg tænkte, at den anden person fortjente at lide eller at blive straffet.</i>

### LEVEREGLER DER UNDERSTØTTER VREDEN/AGGRESSIONEN

<b>Aggressiv adfærd er retfærdigt og/eller ikke mit ansvar.</b>	<i>Det er ikke min fejl...</i>
<b>Den anden person må ikke krænke mine personlige leveregler.</b>	<i>Det er MIT hus. Du HAR bare at gøre det på MIN måde.</i>
<b>Andre mennesker må ikke krænke min autoritet.</b>  <b>Andre mennesker skal vise mig respekt.</b>	<i>Nu ikke nogen frækheder fra dig, kammerat!</i>
<b>Man kan ikke kontrollere vrede.</b>	<i>Når først jeg bliver tændt, så eksploderer jeg! Jeg kan simpelt hen ikke stoppe det!</i>