

# TJEK DIN INDSTILLING

---

## HVORNÅR OG MED HVEM KAN DU BRUGE DETTE REDSKAB?

Brug dette redskab, før du gør noget, så du sikrer, at du gør det rigtige, fordi du er ude af boksen.

## SÅDAN GØR DU

*Tænk på en person eller situation, du synes er udfordrende.*

- 1 **Beskriv, hvordan du har opført dig** i denne situation eller overfor denne person.
- 2 **Hvilke typer af jeg-orientering (bokse) har ligget til grund for din adfærd?**
- 3 **Overvej, hvilke justeringer du bør foretage** for at være mere til gavn, eller mindre i vejen, for den anden.

## SITUATION ELLER PERSON

1 Beskriv, hvordan du har opført dig i en bestemt situation eller overfor en bestemt person.

---

---

2 Hvilke typer af jeg-orientering (bokse) har ligget til grund for din adfærd?

| BEDRE END  | JEG FORTJENER   | MINDRE VÆRD END   | ANDRE SKAL SE MIG SOM   |
|--|---|---|---|
| <b>SYN PÅ MIG SELV</b><br>Mere værd • Vigtig<br>Dygtig/har ret | <b>SYN PÅ MIG SELV</b><br>Mangler anerkendelse<br>Bliver dårligt behandlet<br>Fortjener | <b>SYN PÅ MIG SELV</b><br>Utilstrækkelig • Uheldig<br>Magtesløs | <b>SYN PÅ MIG SELV</b><br>Bedømt • Truet<br>Andre er mit publikum |
| <b>FØLELSER</b><br>Utålmodighed • Ligegyldighed<br>Foragt      | <b>FØLELSER</b><br>Har krav på • Offer<br>Ikke værdsat                                  | <b>FØLELSER</b><br>Hjælpeløs • Uheldig<br>Misundelig            | <b>FØLELSER</b><br>Nervøs • Usikker<br>Overbebyrdet               |

3 Overvej justeringer:

Hvordan er det at arbejde sammen med dig, når du er i boksen?

---

---

---

Hvis du ikke var i boksen, hvordan ville du så agere/lede i denne situation?

---

---

---

Hvad vil du gøre for at sikre, at tingene går godt i denne situation?

---

---

---