

VREDES-FILM

Scene 1:

Vælg en situation som du typisk oplever vrede i. Denne situation bør helst kun udløse MODERAT vrede (dvs. 50% vrede på en skala fra 0-100%)

Min vredes-situation til scene 1 vil være: (Beskriv situationen kort)

Hvor intens er vreden? (Sæt ring om)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
Ingen Let Moderat Stærk Ekstrem

Nu skriver du en detaljeret scene på et andet stykke papir.

Lad som om du skriver et manuskript til en kortfilm.

Skriv i nutid, som om det foregår lige nu og her.

Beskriv hvordan situationen udviklede sig fra start til slut.

Det er vigtigt at du skriver sådan, at du virkelig kan forestille dig situationen INDEFRA

– dvs. som om du deltager i den – ikke som om du observerer den.

Husk at få de detaljer med, som normalt ville være til stede i denne situation. Bl.a. følgende ting:

- Hvor det foregår (Beskriv stedet i detaljer)
- Det du kan se, høre, lugte i situationen
- De andre der er til stede
- Det tøj de andre har på
- Hvad de andre siger (og deres tonefald)
- De andres ansigtsudtryk og kropssprog
- De fysiske fornemmelser du kan mærke i din krop
- De tanker der flyver gennem dit hoved i situationen
- De ting du siger
- De ting du gør

Scene 2:

Nu bedes du vælge en anden situation, hvor du typisk oplever vrede. Men denne gang skal du vælge en situation, som normalt er knyttet til STÆRK eller EKSTREM vrede.

Min vredes-situation til scene 2 vil være: (Beskriv situationen kort)

Hvor intens er vreden? (Sæt ring om)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
Ingen Let Moderat Stærk Ekstrem

Gentag nu den samme proces som med scene 1.