

Mine strategier og handlemønstre

Beskriv en situation hvor du ville ønske du havde handlet anderledes end du gjorde – du kunne ikke andet, det sker igen og igen...

Hvad skete der:

Hvad følte du:

Hvad var din handling for at hjælpe dig selv i den situation:

Hvordan virkede det:

Hvad kunne du også have gjort:

Hvordan ville det have virket tror du:

Hvad skal der til for at du prøver at skubbe lidt til dine automatiske handlemåder:

Det er langt fra sikkert at man skal ændre sine handlemønstre, men her er en måde at få øje på hvad du "normalt" gør i de situationer hvor du synes du selv bliver klemt. Dermed får du muligheden for at ændre det, hvis det ikke har den ønskede virkning.

De strategier vi anvender, anvender vi fordi de giver mening. Nogengange skal vi gøre op med gamle strategier. Det er ikke hensigtsmæssigt at være meget kritisk overfor sig selv ift. fortiden. Strategier som synes uhensigtsmæssige i dag kan have været hensigtsmæssige i går.