

LYNKORT PÅ EN CASE – Skabelon til udfyldning af din egen vredesprofil

Jeg bliver vred når (skriv gerne flere situationer):

1. _____
2. _____
3. _____

Kropslige tegn på at jeg er vred: _____

Når jeg er vred tænker jeg følgende: _____

Når jeg er vred, plejer jeg at (handling/ adfærd): _____

Følelserne som er forbundet med min vrede er ofte: _____

Fordelene ved min vrede er: _____

Ulemperne ved den måde jeg handler/tænker/føler/ mærker på, er: _____

For at kunne håndtere min vrede/ aggression mere konstruktivt vil jeg fremover:

Handle (adfærd): _____

Kroppen (fysiske system): _____

Sige til mig selv (tanker): _____

EKSEMPLER PÅ FOKUSHER OG NU

Indadtil (fx trække vejret, prøve at slappe af)

Udadtil (fx fjerne mig fra konflikten, bede om en time-out)
