Triangelformulär

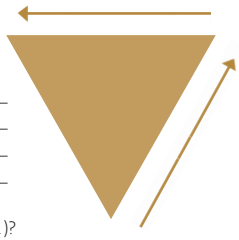
Välj en situation som är svår för dig. Försök att beskriva den här nedanför. Var så konkret och specifik som möjligt. Det kan vara något som händer omkring dig eller inuti dig, det kan involvera andra människor eller vara mest mellan dig och dig. Eller både och. Gör beskrivningen så levande du kan. Bry dig inte om att vara korrekt i språket, det viktiga är att du känner väl igen dig i din beskrivning. Försök att beskriva vad du gör, tänker och känner så gott det går.

Ur *I befintligt skick* © 2018 Katja Lindert Bergsten & Kristoffer Pettersson (Natur & Kultur). Kopiering tillåten för enskilt bruk.

Se nu om det går att förstå det du beskrivit utifrån ett skeende inom dig, med behov (1) som väcker skam och/eller rädsla (2) som du tar hand om med dina försök till lösning (3).

3. Lösningsförsök
Vad gör/tänker/känner jag för att undvika larmet?

Hur blir det då med mina behov (=1)?



2. Larmsignal
Vad skrämmer mig nu?
Vad får mig att känna mig fel/dålig nu?

1. Behovssignal
Vad vill/behöver/önskar jag nu?

Ur *I befintligt skick* © 2018 Katja Lindert Bergsten & Kristoffer Pettersson (Natur & Kultur). Kopiering tillåten för enskilt bruk.