



Spørgeskema som værktøj til mentaliserings øvelsen

Hvad følte du i situationen?

Det kan eksempelvis være vrede, sorg, frustration, ked af det - måske noget helt andet.

Hvad tænkte du i situationen? Det kan være, der dukker fortolkninger el. billeder op - eller måske noget helt tredje.

Hvordan reagerede din krop?

Var der sitren i kroppen, anspændthed, måske kulde?

Hvad gjorde du? Blev du stille, talte du usammenhængende, eller gik du måske fra situation?

Er din reaktion typisk for dig?

Kender du reaktionsmønstret fra andre situationer?

Hvad tænkte modparten mon i situationen?

Hvad kan den anden mon have brug for fra dig?

Hvad kan den anden have brug for fra andre?

Hvad kan du selv have brug for?

Når du tænker på frustrationen nu, igen, hvad oplever du så lige nu?

Hvilke følelser oplever du lige nu?

Måske lettelse, måske omsorg eller glæde

Hvilke tanker har du lige nu? Og hvilke billeder dukker op?

Hvordan reagerer din krop lige nu?

Er den let, rolig måske varm?
