

27 Reattribuering

1. Tænk på en negativ begivenhed eller situation i dit liv, som du oplever, at du selv er ansvarlig for (og derfor forbinder med skam eller skyld).
2. Nedenfor skal du i listeform skrive alle mennesker og omstændigheder, der kunne have haft indflydelse på resultatet. Skriv dit eget navn til sidst.
3. Start i begyndelsen af listen, del cirklen op i stykker, navngiv disse stykker med mennesker eller omstændigheder fra listen. Mennesker eller omstændigheder, som du tror har større del af ansvar for begivenheden eller situationen, skal have de største stykker.
4. Når du er færdig, bemærk, hvor meget af ansvaret der kun er dit, og hvor meget af ansvaret du deler med andre.

Ad 1. Negativ begivenhed eller situation, der førte til skyld eller skam:

.....

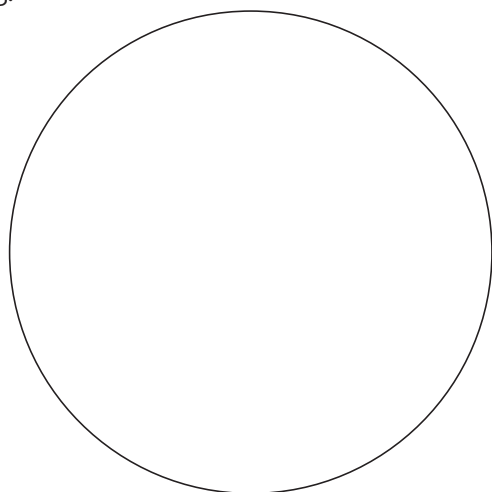
.....

Ad 2. Mennesker eller omstændigheder, der kunne have medvirket til dette resultat:

.....

.....

Ad 3.



Ad 4. Er du selv eller andre 100 % ansvarlig? Hvordan har denne ansvars-cirkel indflydelse på dine følelser? Kan du udføre nogen handlinger, der vil ændre situationen eller begivenheden, hvis du er mest skyldig?

.....

.....