

Vores historie i livets strøm:

Historiske påvirkninger
Helbred, oplevelser og
indflydelse fra omgivelserne

Frygt og bekymringer

Eksterne:

Interne:

**Sikkerheds- /
Beskyttelsesadfærd**

Eksterne:

Interne:

Utilisggede konsekvenser

Eksterne:

Interne:

Forholden sig til sig selv / selvangreb:



Vores historie i livets strøm:

Historiske påvirkninger Helbred, oplevelser og indflydelse fra omgivelserne

Mor meget fraværende, ikke opmærksom. Fejer tingene ind under gulvtæppet
Stedfar meget kritisk, ofte højtråbende, udsældende og uforudsigelig
Moppet i skolen

Frygt og bekymringer

At blive udstødt

Eksterne:

At blive afvist
At blive ydmyget eller udsat for skam
At blive ladt alene
At blive kritiseret

Interne:

At føle sig alene og sårbar
At miste kontrol over følelser
At bryde sammen

Sikkerheds- / Beskyttelsesadfærd

Eksterne:

Er eftergivende
Tilpasser sig andres normer og ønsker
Fokus på hvad hun tror andre tænker og føler
Laver rigtig mange sociale aftaler
Arbejder meget
Bliver meget vred, højtråbende

Interne:

Forsøger ikke at mærke, hvordan hun har det
Tager sig sammen
Holder vejret
Prøver at se fremad

Utilsigtede konsekvenser

Eksterne:

Ignorerer egne behov
Tager for meget på sig, nogle gange ting hun ikke er enig i, og bliver vred over at føle sig trådt på
Når ikke egne personlige mål
Slapper ikke af sammen med andre
Har mange skæve relationer
Svært ved tætte relationer

Interne:

Mister fornemmelsen af sig selv
Mister selvtillid
Skammer sig over at være sårbar
Mister ind imellem kontrollen over sig selv
Anspændthed og smerter
Dårlig form

Forholden sig til sig selv / selvangreb:

Jeg burde kunne være ligeglad, hvad andre siger – jeg er svag
Kun dårlige mennersker viser vrede

Vores historie i livets strøm:

Historiske påvirkninger (Emotionelle erindringer)

Mor meget fraværende, ikke opmærksom. Fejer tingene ind under gulvtæppet
Stedfar meget kritisk, ofte højtråbende, udsældende og uforudsigelig
Moppet i skolen

Selv som Andre som

Sårbar Kritiske
Ikke værdig Ligeglade

Kernefrygt

At blive udstødt

Eksternt:

At blive afvist
At blive ydmyget eller udsat for skam
At blive ladt alene
At blive kritiseret

Interne:

At føle sig alene og sårbar
At miste kontrol over følelser
At bryde sammen

Sikkerheds- / Beskyttelsesadfærd

Eksternt:

Er eftergivende
Tilpasser sig andres normer og ønsker
Fokus på hvad hun tror andre tænker og føler
Laver rigtig mange sociale aftaler
Arbejder meget
Bliver meget vred, højtråbende

Interne:

Forsøger ikke at mærke, hvordan hun har det
Tager sig sammen
Holder vejret
Prøver at se fremad

Utilsigtede konsekvenser

Eksterne:

Ignorerer egne behov
Tager for meget på sig, nogle gange ting hun ikke er enig i, og bliver vred over at føle sig trådt på
Når ikke egne personlige mål
Slapper ikke af sammen med andre
Har mange skæve relationer
Svært ved tætte relationer

Interne:

Mister fornemmelsen af sig selv
Mister selvtillid
Skammer sig over at være sårbar
Mister ind imellem kontrollen over sig selv
Anspændthed og smerter
Dårlig form

Forholden sig til sig selv / selvangreb:

Jeg burde kunne være ligeglad, hvad andre siger
Jeg er svag
Kun dårlige personer viser vrede

Anes historie i livets strøm:

Historiske påvirkningen (Emotionelle erindringer)

Kritisk mor, emotionelt meget ustabil, stort pilleforbrug, noget kriminalitet

Forældrene skilt

Far blandede sig ikke, lidt samvær

Forventninger fra omverdenen om at tage sig af mor

Oplevelser med overvældende følelser, råben og voldelig adfærd fra morens side
Skamfulde erindringer

Selv som Andre som

Lille Magtfulde

Sårbar Krænkenden

Kernefrygt

Eksterne:

At blive afvist

At blive ydmyget eller udsat for skam

At blive ladet alene

Interne:

At føle sig alene og sårbar

At miste kontrol over følelser

At bryde sammen

Ikke at kunne overskue noget

Sikkerheds- / Beskyttelsesadfærd

Eksterne:

Er eftergivende

Tilpasser sig andres normer og ønsker

Fokus på hvad hun tror andre tænker og føler

Laver mange sociale aftaler

Drikker for hyggens skyld

Fortæller ikke hvordan hun har det

Interne:

Forsøger ikke at mærke, hvordan hun har det

Tager sig sammen

Drikker for ikke at mærke uro

Utilsigtede konsekvenser

Eksterne:

Bliver irriteret over andres krav, børnene

Når ikke egne personlige mål

Slapper ikke af sammen med andre

Svært ved at have andre helt tæt på

Interne:

Mister fornemmelsen af sig selv

Mister selvtillid

Bliver vred over at være sårbar / skam

Mister ind imellem kontrollen over sig selv

Skyld

Forholden sig til sig selv /Selvangreb:

Jeg er svag

Jeg er ikke til at elske, når jeg bliver ved med at lave sikkerhedsadfærd (Drikke)