

Funktionsanalyse af skam

Krop/følelse:

Hvilken følelse får du, hvis du forestiller dig, at andre skulle høre om din skamfulde oplevelse?
Hvad mærker du i kroppen?

Selv:

Hvad synes du om dig selv, når du tænker på den skamfulde oplevelse?

Andre:

Hvad ville du frygte fra andre, hvis de kendte til din skamfulde oplevelse?
Hvordan tror du, at de ville synes om dig?
Hvordan tror du, at de ville være over for dig?

Adfærd:

Hvilke strategier bruger du typisk, når du skammer dig?
Hvad gør du for at undgå, at andre skal reagere, som du frygter?

Behov: Hvad har du brug for fra andre, når du oplever skam? Hvilke kvaliteter skal den anden helst have?

