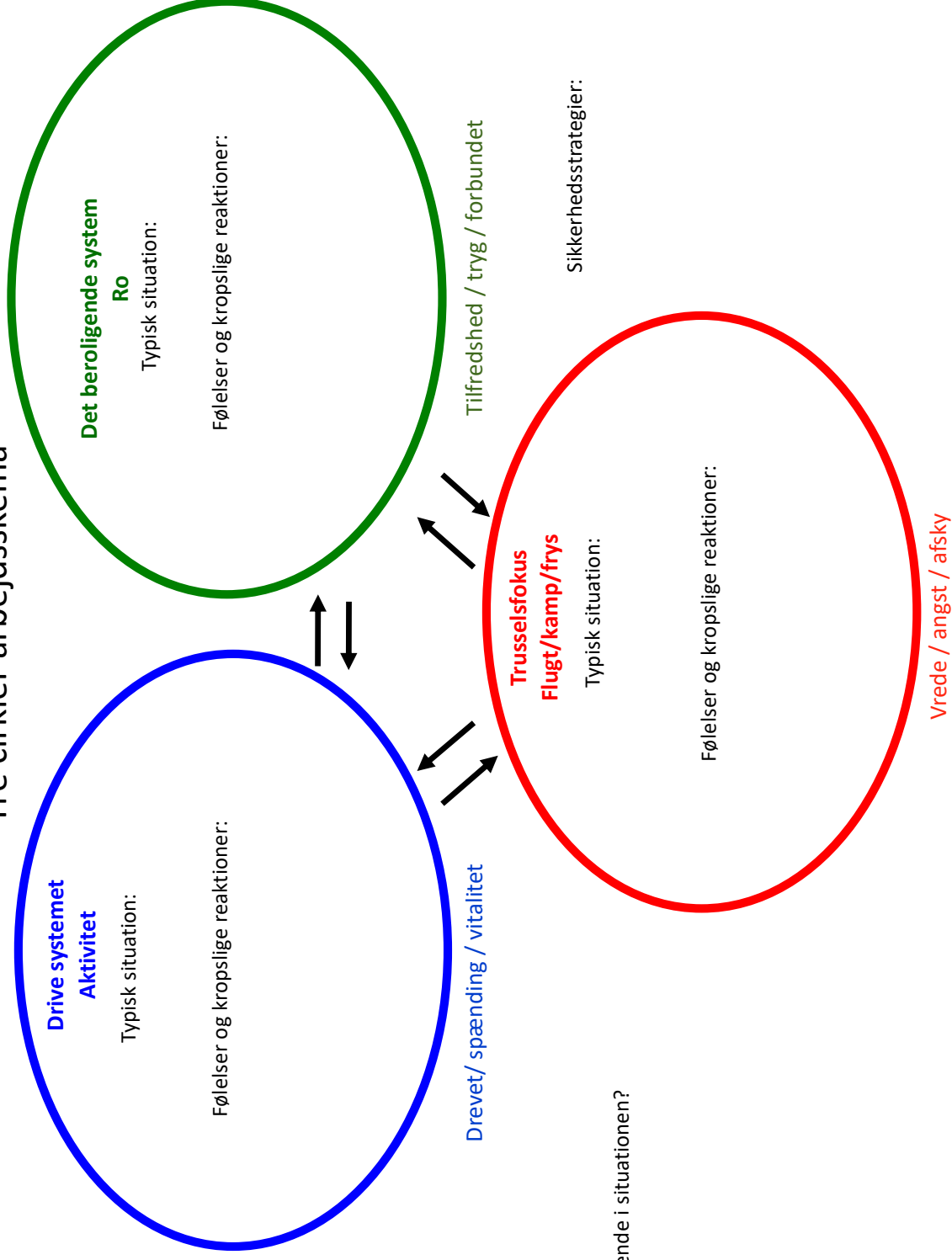
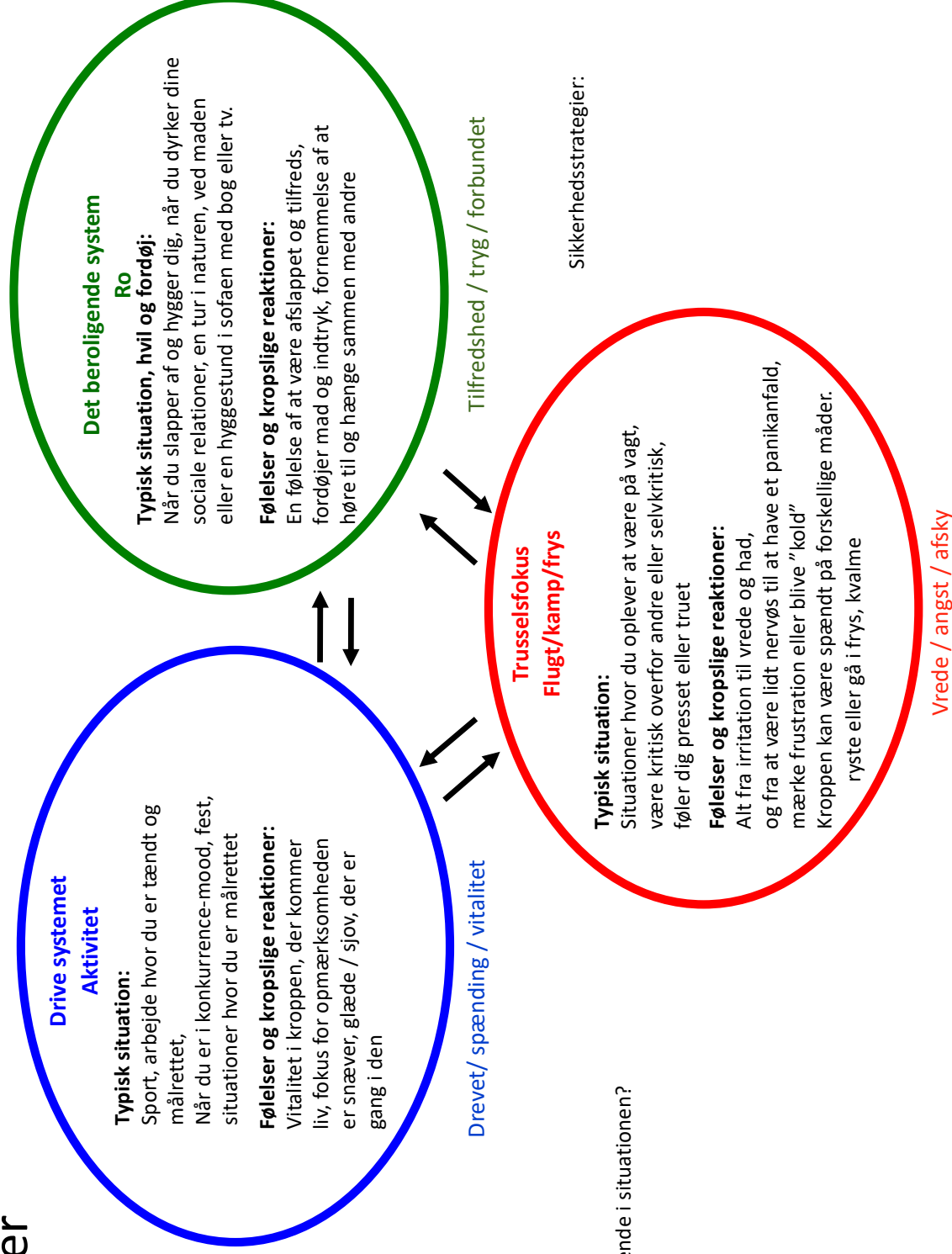


## Tre cirkler arbejdsskema

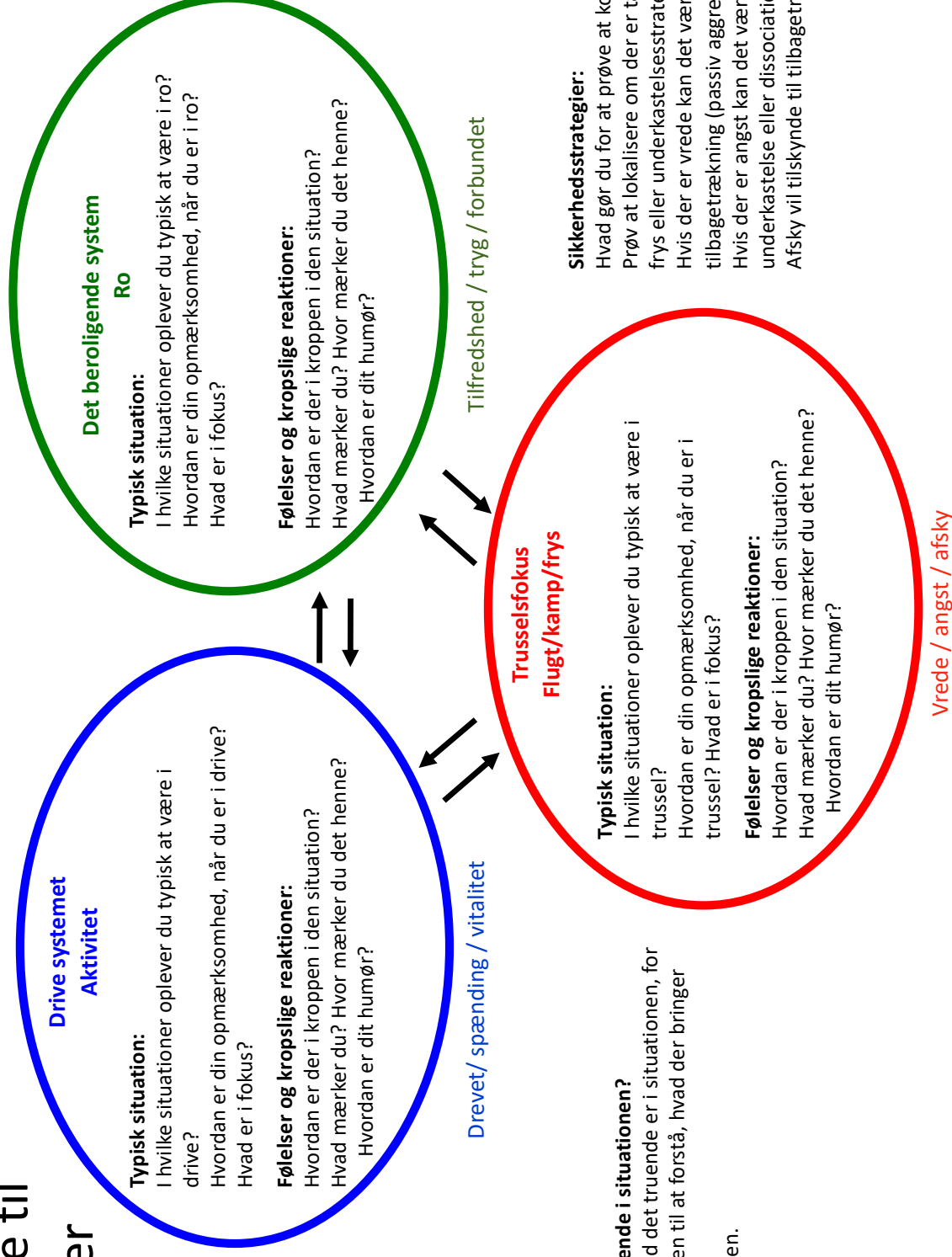


Hvad er det truende i situationen?

# De tre circler med eksempler



# Spørgeguide til De tre cirkler



## Hvad er det truende i situationen?

Spørg ind til hvad det truende er i situationen, for at hjælpe klienten til at forstå, hvad der bringer dem i trussel.  
Led efter trickeren.

## Sikkerhedsstrategier:

Hvad gør du for at prøve at komme i sikkerhed?  
Prøv at lokalisere om der er tale om kamp, flugt, frys eller underkastelsesstrategier.  
Hvis der er vrede kan det være kamp eller tilbagevækning (passiv aggressiv)  
Hvis der er angst kan det være flugt, frys, underkastelse eller dissociation.  
Afsky vil tilskynde til tilbagevækning eller kamp.