

Coping modes

Overgive sig

Undvige

Overkompensere

Forælder modes

Krævende

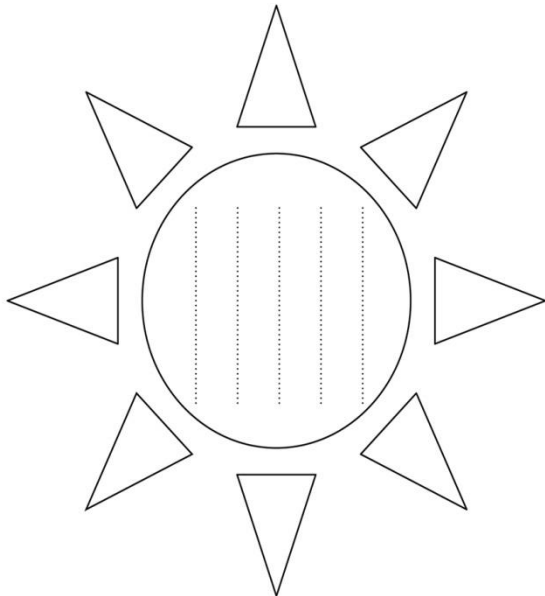
Straffende

Vrede barn

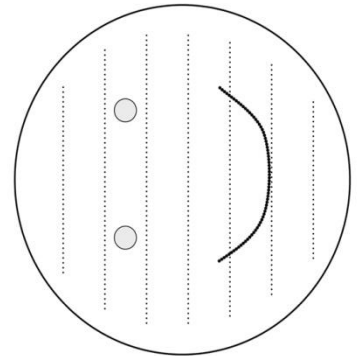
Barne modes

Sårbare barn

Sunde voksen mode

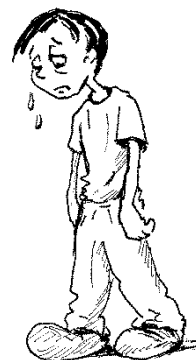


Trygge og glade barne mode



Mit navn til denne mode (fx "lille Lisa"):

.....



1) Hvordan kan jeg vide, at jeg befinder mig i den sårbare barne mode?

- Hvad kan typisk **udløse** den?

.....
.....

- Hvilke **følelser** har jeg som regel i denne mode?

.....
.....

- Hvilke **tanker** har jeg som regel i denne mode?

.....
.....

- Hvilke **minder** følger med/udløses af denne mode?

.....
.....

- Hvad mærker jeg i **kroppen** i denne mode?

- Hvordan **handler** jeg typisk i denne mode?

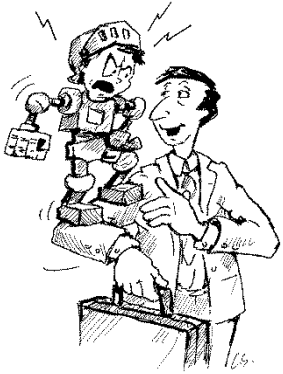
- 2) Skifter jeg ofte til en anden mode (fx vrede barn eller en coping mode), når jeg er i den sårbare barne mode? Hvilken?

- 3) Hvad har jeg brug for, når jeg er i den sårbare barne mode? Hvad er mit behov?

- 4) Fører min adfærd til, at mit egentlige behov bliver opfyldt (fx for kærlig opmærksomhed)?

Mit navn til denne mode (fx "Hidsigproppen"):

.....



1) Hvordan kan jeg vide, at jeg befinder mig i den vrede barne mode?

- Hvad kan typisk **udløse** den?

.....
.....

- Hvilke **følelser** har jeg som regel i denne mode?

.....
.....

- Hvilke **tanker** har jeg som regel i denne mode?

.....
.....

- Hvilke **minder** følger med/udløses af denne mode?

.....
.....

- Hvad mærker jeg i **kroppen** i denne mode?

.....
.....

- Hvordan **handler** jeg typisk i denne mode?

- 2) Skifter jeg ofte til en anden mode (fx sårbare barn), når jeg er i den vrede barne mode? Hvilken?

- 3) Hvad har jeg brug for, når jeg er i den vrede barne mode? Hvad er mit behov?

- 4) Fører min adfærd til, at mit grundlæggende behov bliver opfyldt (fx for respekt)?

5) Er der fordele og ulemper for mig ved at være i denne mode? Hvilke?

	Fordele	Ulemper
På kort sigt		
På lang sigt		

Mit navn til denne mode (fx "glade Mimi"):

.....



Hvordan kan jeg vide, at jeg befinder mig i den trygge og glade barne mode?

- Hvilke **situationer** bringer mig typisk i den trygge og glade barne mode? Hvilke mennesker, aktiviteter eller omgivelser kan udløse den?

.....

.....

.....

- Hvilke **følelser** har jeg som regel i denne mode?

.....

.....

.....

- Hvilke **tanker** har jeg som regel i denne mode?

.....

.....

.....

- Hvilke **minder** følger med/udløses af denne mode?

.....

.....

.....

- Hvad mærker jeg som regel i **kroppen** i denne mode?

- Hvordan **handler** jeg typisk i denne mode?

Mit navn til denne mode (fx "Indpiskeren"):



Skriv først de budskaber ned, som kommer fra din forælder mode. Det er sikkert ikke særlig rart at se dem sort på hvidt. Det er dog vigtigt, at du lærer din forælder mode så godt som muligt at kende netop for, at du kan bekæmpe den.

Budskaber fra min præstationskrævende forælder mode:

1) Hvordan kan jeg vide, at jeg befinder mig i den præstationskrævende forælder mode?

- Hvad kan typisk **udløse** den?

- Hvilke **følelser** har jeg som regel i denne mode?

- Hvilke **tanker** har jeg som regel i denne mode?

- Hvilke **personer fra min opvækst** minder budskaberne fra min præstationskrævende forælder mode mig om? Hvilke minder følger med/udløses af denne mode?

- Hvordan **handler** jeg typisk i denne mode?

- 2) Hvilken mode går forud for min præstationskrævende forælder mode (fx sårbare barn)?

- 3) Hvad har jeg brug for, når jeg er i den præstationskrævende forælder mode? Hvad er mit behov?

- 4) Fører min adfærd til, at mit behov bliver opfyldt?

- 5) Hvordan påvirker denne mode min følelse af tryghed?

Mit navn til denne mode (fx "Den ivrige hjælper"):

.....



Skriv først de budskaber ned, som kommer fra din forælder mode. Det er sikkert ikke særlig rart at se dem sort på hvidt. Det er dog vigtigt, at du lærer din forælder mode så godt som muligt at kende netop for, at du kan bekæmpe den.

Budskaber fra min følelsesmæssigt krævende forælder mode:

.....
.....
.....

1) Hvordan kan jeg vide, at jeg befinder mig i den følelsesmæssigt krævende forælder mode?

- Hvad kan typisk **udløse** den?

.....
.....
.....

- Hvilke **følelser** har jeg som regel i denne mode?

.....
.....
.....

- Hvilke **tanker** har jeg som regel i denne mode?

- Hvilke **personer fra min opvækst** minder budskaberne fra min følelsesmæssigt krævende forælder mode mig om? Hvilke minder følger med/udløses af denne mode?

- Hvordan **handler** jeg typisk i denne mode?

- 2) Hvilken mode går forud for min følelsesmæssigt krævende forælder mode (fx sårbare barn)?

- 3) Hvad har jeg brug for, når jeg er i den følelsesmæssigt krævende forælder mode? Hvad er mit behov?

- 4) Fører min adfærd til, at mit behov bliver opfyldt?

- 5) Hvordan påvirker denne mode min følelse af tryghed?

Mit navn til denne mode (fx "Slavepiskeren"):

.....



Skriv først de budskaber ned, som kommer fra din forælder mode. Det er sikkert ikke særlig rart at se dem sort på hvidt. Det er dog vigtigt, at du lærer din forælder mode så godt som muligt at kende netop for, at du kan bekæmpe den.

Budskaber fra min straffende forælder mode:

.....
.....
.....

1) Hvordan kan jeg vide, at jeg befinder mig i den straffende forælder mode?

- Hvad kan typisk **udløse** den?

.....
.....
.....

- Hvilke **følelser** har jeg som regel i denne mode?

.....
.....
.....

- Hvilke **tanker** har jeg som regel i denne mode?

- Hvilke **personer fra min opvækst** minder budskaberne fra min straffende forælder mode mig om? Hvilke minder følger med/udløses af denne mode?

- Hvordan **handler** jeg typisk i denne mode?

- 2) Hvilken mode går forud for min straffende forælder mode (fx sårbare barn eller en overgang fra den krævende til den straffende mode)?

3) Hvad har jeg brug for, når jeg er i den straffende forælder mode? Hvad er mit behov?

4) Fører min adfærd til, at mit behov bliver opfyldt?

5) Hvordan påvirker denne mode min følelse af tryghed?

Hvordan reagerer andre i samme situation?		
Konsekvenser af min coping adfærd) : = negative, (: = positive		
Oprindelsen til denne adfærd		
1. Et eksempel		
2. Et eksempel		

Min måde at undvige på	Typiske situationer	Fordele ved min adfærd	Oprindelse til min adfærd	Hvad ville min sunde voksen gøre?
<p><i>Jeg brokker mig ustandseligt over uretfærdig behandling. På den måde undgår jeg konflikter og forandring.</i></p>	<p><i>Når jeg har en følelse af ikke at gøre det godt nok på arbejdet. Når jeg er frustreret på min partner.</i></p>	<p><i>Jeg får andres medlidenhed og lidt støtte. De giver mig opmærksomhed og sympati.</i></p>	<p><i>Min mor beklagede sig altid over, hvor ulykkelig hun var sammen med min far. Det var svært for mig. Men på den måde kunne hun fortsætte sit ægteskab og slap for at ændre noget.</i></p>	<p><i>Min sunde voksen ville prøve at ændre situationen ved at tale med min chef eller partner om problemerne for at få mine behov imødekommet på en bedre måde.</i></p>

Hvilke af disse typer af adfærd kender jeg fra mig selv?	Hvor kraftigt kommer de til udtryk hos mig? (fra 0 til 100)	I hvilke situationer opfører jeg mig sådan?	Hvad er mit egentlige behov i denne situation?	Bliver dette behov opfyldt ved min adfærd?
Narcissistisk arrogance				
Paranoid kontrol				
Tvangsmæssig kontrol				
Opmærksomheds-søgende adfærd				
Aggressivitet				
Falskhed og udspekulerthed				

Mit navn til denne mode (fx "Ansvarlige Peter"):

1) Hvordan kan jeg vide, at jeg befinder mig i den sunde voksen mode?

- Hvilke **følelser** har jeg som regel i denne mode?

- Hvilke **tanker** har jeg som regel i denne mode?

- Hvad mærker jeg i **kroppen** i denne mode?

- Hvordan **handler** jeg typisk i denne mode?

2) Fører min adfærd i den sunde voksen mode til, at mit grundlæggende behov i situationen bliver opfyldt?

3) Hvordan påvirker den sunde voksen mode min følelse af tryghed?

Forælder modens budskab	Budskabets oprindelse	Hvor stærkt påvirker det-te budskab mig i dag? (0 = slet ikke, 100 = meget stærkt)	I hvilke situationer bliver moden aktiveret i dag?
<i>Hvis man gør noget bare for sin egen skyld, er man egoistisk.</i>	<i>Min mor opofrede sig altid for alle andre (model-læring)</i>	<i>Betydning i dag: 87</i>	<i>Så snart jeg tænker på at unde mig selv et eller andet</i>

Forælder budskab	Biografisk oprindelse	Mode
1)		
2)		
3)		
4)		
5)		
6)		
7)		
8)		

Her kan du øve dig i at modsige din forælder mode. Fortæl om vigtige erfaringer, du har gjort dig i forskellige faser af dit liv, og som viser, at din forælder mode tager fejl. Medtag meget gerne udsagn fra personer, som er vigtige for dig, der modsiger din forælder mode.

Budskabet fra min krævende eller straf-fende forælder mode	Erfaringer fra forskellige faser i mit liv, som viser, at min forælder mode ikke har ret
<i>Hvis du ikke bekymrer dig om andre, er du et dårligt menneske!</i>	<i>Det er meget vigtigt for mig at være der for andre. Hvis jeg skal have energi til det, er det også vigtigt, at jeg tager mig af mig selv.</i>
<i>Pligterne først – derefter fornøjelser!</i>	<i>Det er vigtigt for mig at være omhyggelig og færdiggøre mine opgaver. Det er dog også vigtigt for mig, at jeg under mig selv visse ting, så jeg bevarer en god balance i livet.</i>

Coping mode	Fordele	Ulemper
Min coping stil:		
Min coping stil:		
Min coping stil:		
Min coping stil:		
Min coping stil:		

Næste uges forandring af min coping mode:

I denne situation vil jeg gerne reducere min coping mode:

Hidtil har jeg handlet på denne måde (coping mode):

Det vil jeg gerne lave om på, fordi ... (ulemper ved din coping mode):

Min sunde voksne vil i stedet handle på følgende måde:

Jeg vil belønne mig selv for en vellykket forandring på denne måde 😊 :



Jeg vil gerne forandre:	1)	2)	3)
<p>Hvor vigtig er denne forandring for mig? 0 = slet ikke 100 = meget</p>			
<p>Hvor stor indflydelse har jeg på forandringen? 0 = ingen 100 = kun jeg har indflydelse</p>			
<p>Hvor stærk er min motivation for en forandring? 0 = meget svag 100 = meget stærk</p>			
<p>Hvor parat er jeg til at skulle kæmpe for det? 0 = slet ikke 100 = meget godt</p>			
<p>Hvad har jeg brug for, for at jeg kan virkeliggøre dette mål?</p>			
<p>Hvad skal der til, for at jeg evt. kan gøre mit mål endnu mere konkret?</p>			
<p>Hvilke andre personer bliver berørt af denne forandring, og med hvilke konsekvenser?</p>			

I hvilken situation ønsker jeg, at min sunde voksne mode bestemmer min adfærd?

Præcis hvordan ønsker jeg at handle?

Hvilke modes har førhen givet problemer i denne sammenhæng?

Hvad kan jeg bruge for at minde mig selv om min beslutning, når jeg står i situationen (fx et postkort, et symbol, en visualiseringsøvelse)

Hvad kan en person, som holder af mig, sige til mig for at give mig en opmuntring med på vejen?

Hvordan vil jeg belønne mig selv for mit adfærdseksperiment?

