



Övning: Identifiering av modes

Mål

Du lär dig att känna igen typiska modes hos dig själv.

Anvisning

Kryssa för varje påstående som du tycker beskriver dig. Ju fler kryss du får under en rubrik, desto mer bör du fokusera på övningarna för denna mode.

Exempel

Sårbarhet: "Jag känner att saker sårar mig orimligt mycket."

Ilska: "Jag känner ofta ilska, eller jag har svårt att kontrollera min ilska."

Sårbarhet

- Jag känner att saker sårar mig orimligt mycket
- Jag är ofta rädd för att bli avvisad eller ignorerad
- Jag är rädd för svåra känslor
- Det är svårt för mig att uthärda mina känslor
- Små saker får mig att känna sorg eller ångest
- Relationer är ofta sårande
- Jag känner mig ofta utanför och annorlunda
- Jag känner mig ofta hjälplös
- Jag känner att andra inte kan hantera mina känslor
- Jag känner att andra inte kan stödja mig och att jag lämnas ensam med mina känslor



Ilska

- Jag känner ofta ilska, eller jag har svårt att kontrollera min ilska
- När jag blir arg känner jag mig som ett litet barn eller så känner jag mig som ett argt barn
- Jag är rädd att jag ska explodera av ilska
- Det är svårt för mig att försvara mig
- Det är svårt för mig att känna ilska, även om jag blir illa behandlad
- Jag känner mig ofta skyldig på grund av min ilska
- Jag känner att folk ofta går över mig eller behandlar mig illa

Bestraffning och krav

- Jag är ofta rädd att jag inte presterar tillräckligt bra
- Jag kan inte tillåta mig själv misstag eller misslyckanden
- Jag måste alltid göra saker bra för att acceptera mig själv
- Jag känner ofta att något är mitt fel
- Jag måste klara av mina känslor ensam
- Jag får inte be om hjälp
- Jag måste finnas där för andra, även om mina egna resurser inte räcker till
- Jag känner ofta att jag på något sätt är dålig och misslyckad
- Jag får inte vara hjälplös och behövande
- Jag känner att det går dåligt, eftersom jag har gjort något fel
- Ingen kan älska mig om de ser hurdan jag egentligen är
- Jag förebrår mig ofta i för mig själv
- Jag engagerar mig ofta i mentala "rättegångar" över saker jag har gjort eller inte gjort



Skydd

- Jag skjuter ofta besvärliga känslor ur mina tankar
- Det är lättare att inte tänka på saker
- Jag försöker undvika att uppleva känslor genom att ständigt göra något
- Jag använder ibland rusmedel för att lindra svåra känslor
- Jag hänger på nätet för att undvika besvärliga känslor
- Jag presterar
- Jag gör saker noggrant och strävar efter perfektion
- Det är svårt för mig att komma ihåg situationer där jag har mått dåligt
- Det är svårt för mig att komma ikapp med mina känslor
- Jag känner mig avtrubbad

Anpassning

- Jag gör mycket för andra på bekostnad av mina egna resurser
- Det är svårt för mig att säga "nej" till andra
- Jag gör saker jag egentligen inte vill göra för att den andra personen vill
- Det är svårt för mig att uttrycka mina egna åsikter och önskemål
- Det är svårt för mig att hålla mig till mina gränser

Överkompensation

- Jag anser ofta att jag är bättre än andra
- Jag ignorerar lätt andras behov
- Jag känner att jag ofta måste vara på defensiven så att ingen kan skada eller utnyttja mig
- Jag behandlar ibland andra med avvisande eller cool attityd för att skydda mig själv