

Mau Coaching

Øvelse 3

Hvad gør dig vred eller frustreret?

Denne øvelse handler om det modsatte af værdier.

Et eksempel kan være: Værdsætter du din frihed eller bliver du frustreret eller vred, når den indskrænkes.

Når du er i en situation, der gør dig vred eller frustreret, er der noget i situationen, der giver dig følelserne. Det kan også være noget, som personerne i situationen gør – som overskrider én eller flere af dine værdier (vær dog opmærksom på, at vrede og frustration også kan opstå, fordi du møder noget hos andre, du ikke bryder om hos dig selv. Altså en projektion).

Tænk tilbage på en række begivenheder, hvor du er blevet rasende, dybt frustreret eller gal. Skriv dem ned som korte sætninger i punktform. Kig herefter på hver af dine sætninger, og vurder:

- Hvilke værdier oplevede du var truet eller blev trådt på?
- Hvilken handling blev der spændt ben for?
- Hvad kunne du ikke leve med i situationen, hvis du fortsat skulle kunne se dig selv i spejlet?
- Skriv gerne værdien i parentes efter hvert punkt.