

Print en selvtest – Vrede

Hvordan synes du, de forskellige udsagn passer på dig? Testen handler om vrede som en tilgængelig og velfungerende følelse i dit liv. Sæt en cirkel om det tal, der er tættest på hvordan du har det. Når du er færdig, så tegn en streg, der forbinder dine cirkler i et zigzag mønster ned af siden. Brug helst en tusch. Læg papiret væk og gå videre med næste side.

Sådan som jeg har det:

Jeg har let ved at mærke vrede	1	2	3	4	5	Jeg har svært ved at mærke vrede
Jeg holder min vrede tilbage	1	2	3	4	5	Jeg viser min vrede, når den opstår
Jeg viser som regel min vrede til dem, den angår	1	2	3	4	5	Jeg viser som regel ikke min vrede til dem, den angår
Jeg er bange for at vise vrede	1	2	3	4	5	Jeg har det fint med at vise vrede
I min familie kan man sige sin mening, også når man er vred	1	2	3	4	5	I min familie kan man ikke sige sin mening, slet ikke når man er vred
Jeg har sparet meget vrede op indeni	1	2	3	4	5	Jeg kommer løbende af med min vrede, når den opstår
Jeg er bange for, hvad der sker, hvis jeg virkelig viser min vrede	1	2	3	4	5	Jeg er tryk ved, hvad der sker, når jeg virkelig viser min vrede
Jeg kan vise min vrede med ord og handlinger	1	2	3	4	5	Jeg bliver mundlam og føler afmagt, når jeg bliver vred
Jeg græder i stedet for at vise vrede	1	2	3	4	5	Jeg viser den vrede, jeg har
Det er enten usynligt eller en eksplosion, når jeg bliver vred	1	2	3	4	5	Jeg viser mange forskellige nuancer af vrede
Min vrede er ofte ude af proportioner	1	2	3	4	5	Min vrede passer som regel til situationen
Jeg synes vrede handler om kommunikation	1	2	3	4	5	Jeg synes vrede handler om at få ret
Jeg sanser og respekterer andre, når jeg bliver vred	1	2	3	4	5	Jeg mister kontrollen, når jeg bliver vred
Vrede er en velfungerende del af mit følelsesliv	1	2	3	4	5	Vrede er en svær og problematisk del af mit følelsesliv

Vrede er et sprog med mange nuancer. Den kan være grov og højlydt, men kan også udtrykkes som rolig grænsesætning. Vrede er energi, som de fleste forbinder med sammenstød og skænderier – men den samme energi kan også bruges som handlekraft og som styrke til at være tro mod sig selv. Læs artikel her: www.gestaltterapi.info/artikler/grundfolelser_vrede.html

Print en selvtest – Vrede

Sæt en cirkel om det tal der er tættest på **hvordan du gerne vil have det**. Når du er færdig, så tegn en streg, der forbinder dine cirkler i et zigzag mønster ned af siden. Brug helst en tusch. Læg de to papirer ovenpå hinanden og hold dem op mod en lyskilde, så du kan se forskellene i dit mønster – det giver et fingerpeg om, hvad du skal fokusere på for at gøre vrede til en tilgængelig og velfungerende del af dit følelsesliv.

Sådan som jeg gerne vil have det:

Jeg har let ved at mærke vrede	1	2	3	4	5	Jeg har svært ved at mærke vrede
Jeg holder min vrede tilbage	1	2	3	4	5	Jeg viser min vrede, når den opstår
Jeg viser som regel min vrede til dem, den angår	1	2	3	4	5	Jeg viser som regel ikke min vrede til dem, den angår
Jeg er bange for at vise vrede	1	2	3	4	5	Jeg har det fint med at vise vrede
I min familie kan man sige sin mening, også når man er vred	1	2	3	4	5	I min familie kan man ikke sige sin mening, slet ikke når man er vred
Jeg har sparet meget vrede op indeni	1	2	3	4	5	Jeg kommer løbende af med min vrede, når den opstår
Jeg er bange for, hvad der sker, hvis jeg virkelig viser min vrede	1	2	3	4	5	Jeg er tryk ved, hvad der sker, når jeg virkelig viser min vrede
Jeg kan vise min vrede med ord og handlinger	1	2	3	4	5	Jeg bliver mundlam og føler afmagt, når jeg bliver vred
Jeg græder i stedet for at vise vrede	1	2	3	4	5	Jeg viser den vrede, jeg har
Det er enten usynligt eller en eksplosion, når jeg bliver vred	1	2	3	4	5	Jeg viser mange forskellige nuancer af vrede
Min vrede er ofte ude af proportioner	1	2	3	4	5	Min vrede passer som regel til situationen
Jeg synes vrede handler om kommunikation	1	2	3	4	5	Jeg synes vrede handler om at få ret
Jeg sanser og respekterer andre, når jeg bliver vred	1	2	3	4	5	Jeg mister kontrollen, når jeg bliver vred
Vrede er en velfungerende del af mit følelsesliv	1	2	3	4	5	Vrede er en svær og problematisk del af mit følelsesliv

Vrede er et sprog med mange nuancer. Den kan være grov og højlydt, men kan også udtrykkes som rolig grænsesætning. Vrede er energi, som de fleste forbinder med sammenstød og skænderier – men den samme energi kan også bruges som handlekraft og som styrke til at være tro mod sig selv. Læs artikel her: www.gestaltterapi.info/artikler/grundfolelser_vrede.html