|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Situation | Kropssignaler | Tanker | Handlinger | Alternative handlinger |
| Hvad lavede jeg?  Hvad skete der?  Hvad udløste vreden?  Hvor var jeg?  Var jeg sammen med nogen, hvis ja – hvem? | **Hvornår begyndte jeg at kunne mærke min vrede?**  **Hvordan føltes den?** | **Hvilke tanker havde jeg i den givne situation?** | **Hvordan endte det med, at jeg reagerede?** | **Kunne jeg have gjort noget anderledes der var mere hensigtsmæssigt? - Hvis ja, hvad?** |
|  |  |  |  |  |