|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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?**  |
|  |  |  |  |  |