

Hvad skete der?

Hvad gjorde mig
sårbar?

Hvad skete der
i tiden op til?

Hvilke tanker, følelser og
kropsfølelser havde
jeg?

Hvad gjorde jeg,
som var
problematisk?

Hvad hjalp det
med?

Hvad blev
Konsekvenserne
på lang sigt?



Hvad kan jeg gøre en anden gang?



Sådan vil jeg mindske sårbarhed:

Strategier jeg vil bruge, når jeg får det svært:

Krisestrategier jeg vil bruge, når jeg er i "det røde felt":

Hvem blev påvirket?

Blev nogen påvirket eller gik noget i stykker? Hvad kan jeg gøre?

Hvordan var det for dig?

Hvordan var det at gennemgå analysen? Hvad lærte du?
