

EKSTERNALISERINGSØVELSE

(Tilpasset efter Freedman & Combs, 1996)

Vælg noget ved dig selv – et træk eller en følelse – som du ikke kan lide, eller noget du synes du har for meget af, eller som andre har klaget over. Tænk på det som en beskrivelse med "tillægsord" fx. "konkurrerende", "fordømmende", "skeptisk", "skyldig", "doven".

På spørgsmålene nedenfor skal X erstattes med dit træk eller din følelse.

1. Hvor længe har du været X?
2. I forhold til hvad er du mest X?
3. Har du været X på andre tidspunkter af dit liv?
4. Hvad føler du omkring at være X?
5. Hvilke andre problemer er opstået som følge af at du er X?
6. Hvad førte til at du blev X?

Tag udgangspunkt i samme træk/ følelse, som du brugte i eksemplet ovenfor, men denne gang skal du ændre det fra et "tillægsord" til et "navneord". "Konkurrerende" bliver til "konkurrence", "skeptisk" bliver til "skepsis", osv.

Erstat "Y" i spørgsmålene nedenfor med dit navneord.

1. Hvornår ville du sige at du først lagde mærke til Y i dit liv?
2. Hvornår er det mest sandsynligt at Y tager over?
3. Hvad har inviteret Y til at lave problemer i dit liv?
4. Når Y skubber rundt med dig, hvad får det dig til at gøre, som du ikke typisk ville gøre?
5. Hvordan har Y påvirket dit job, dine relationer, din familie?
6. Hvad vil Y gerne have dig til at glemme om dig selv?