

## **1) Frustration – Godt/skidt – Ideelt/forkert**

1. station er hvor, vi mærker, at noget generer eller er forkert. Det starter måske som irritation eller kritik og kan udvikle sig til vrede eller harme. Noget er ikke perfekt. Vi vil gerne forbedre ift. indre normer.

**1'eren i os alle** vil have en retningslinje, hvad gør vi først, hvad er rigtigt, hvad kan forbedres. Hvordan kan vi skabe struktur og regne med hinanden og søge at gøre vores bedste for os selv og andre. Holde hvad vi lover.

**I værste fald:** Bliver vi uflexible og fastlåste i egne principper. Vi gør ting, fordi det skal man. Vi har modstand på andres alternative forslag og pjat. Osv.

**I bedste fald:** Er vi objektivt vurderende, saglige og tilgår hverdagen som vi bedst har lært. Vi holder os til aftaler, men ser også at der er alternativer, som blot skal sættes i system. Vi er fornuftige og saglige. Vi ved, at vi også skal slappe af og fornøje os.

*Spørgsmål:*

- Hvad er ikke rigtigt lige nu? Hvad er tegn på at ting er forkerte?
- Hvad er frustrerende for dig?
- Hvad er anderledes end det, du ideelt forestiller dig?
- Hvilke etiske dilemmaer står du i?
- Hvilke fejl er svære at indrømme overfor dig selv?
- Hvordan har du forsøgt at ordne det, der er forkert?
- Hvordan kan dét at gå i detaljer tydeliggøre, hvad du virkelig har brug for af forandring?
- Hvordan kan dét at udtrykke din vrede hjælpe dig til at få kontakt til din lyst og dine behov?

*Forslag:*

- Sæt ting i system
- Skab struktur
- Find ud af hvad du har lyst til og gør det
- Slap af og gør noget sjovt

**Balancen mellem** orden, struktur, pligt **og** at give slip, afslapning. Indre kritik >< visdom