

Øvelse i at undersøge og afgifte en rød situation

Min røde situation er:

Hvad skete der?

Hvad gjorde situationen dårlig for dig?

Hvordan reagerede du?

Hvad følte du?

Hvordan havde du det op til situationen?

Hvad skete der lige inden?

Hvis situationen opstår igen, hvordan kan du så forebygge, at den bliver rød igen? Hvad skal der til for at den kun bliver gul? Hvad har du brug for? Hvem kan hjælpe dig?

Hvis denne situation opstår igen, vil jeg prøve at:
