

| Jeg er frygtsom overfor: (personer, institutioner, principper) | Grunden: Hvad frygter jeg der kan ske mig? Er jeg bange for at miste noget jeg har? Er jeg bange for ikke at få det jeg ønsker mig? Er jeg bange for at blive "afsløret" | Påvirkede mine: (selvværd, stolthed, personlige relationer/forhold/sexforhold, materiel sikkerhed, ambitioner, følelsesmæssig sikkerhed) | Hvad har jeg evt. selv gjort: Som satte bolden i løb og måske startede hele det forløb der nu skaber frygten? | Hvorfor gjorde jeg det? S = Selvisk U = Uærlig F = Frygtsom H = Hensynsløs |
|--|---|--|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |