

Jeg er vred på Personer, institutioner, principper	Grunden: Hvorfor er jeg vred Hvad gjorde de ved mig der skabte vreden.	Påvirkede mine: (selvværd, stolthed, personlige relationer/forhold/ sexforhold, materiel sikkerhed, ambitioner, følelsesmæssig sikkerhed)	Hvad har jeg evt. selv gjort: (imod den eller det jeg er vred på)	Hvorfor gjorde jeg det? S = Selvisk U = Uærlig F = Frygtsom H = Hensynsløs