



Övning: Hurdan är jag tillsammans med andra?

Varför?

Du får en bättre förståelse för hur du agerar i olika sociala situationer.

Hur?

Reflektera över ditt eget sätt att samspela med andra. Hur förhåller du dig vanligtvis till sociala situationer?

Läs de olika ytterligheterna i exempelfrågorna. Fundera på var på området mellan ytterligheterna du placerar dig.

Du kan till exempel ange det i procent eller beskriva olika sociala situationer och ditt eget agerande i dem.

Exempel

Introvert–extrovert:

”Jag känner att jag oftast är introvert, men när jag har slappnat av lite kan jag ta mod till mig och prata mer öppet”

Kritisk–flexibel:

”Jag upplever att jag är kritisk 80 % av tiden i sociala situationer”

Kritisk–Flexibel:

Modig–Rädd:

Dominerande–Flexibel:



Uppmärksamhetssökande–Tillbakadragande:

Resonerande–Emotionell:

Pessimistisk–Optimistisk:

Proaktiv, förberedd–Oplanerad, spontan

Introvert–Extrovert