



# Övning: Ensamhetens inverkan på tolkningar

---

## Varför?

Du lär dig att observera hur ensamheten påverkar dina observationer om och tolkningar av andra människor.

## Hur?

I övningen presenteras några vardagliga situationer relaterade till mänskliga relationer. Reflektera över hurdana tolkningar du gör av andra människors avsikter, karaktärer och sätt att agera i dessa situationer.

Se om dina upplevelser varierar beroende på om du känner ensamhet eller inte. Till slut kan du beskriva en situation som du funderar på och din tolkning av den.

---

## Vardagssituation

Din kompis kontaktar aldrig dig, utan det är du som alltid ringer hen.

### Min tolkning när jag upplever ensamhet

### Min tolkning när jag inte upplever ensamhet eller upplevelsen är lindrigare



## Vardagssituation 2

Du berättar för en bekant att du mår dåligt och hen konstaterar att det är hen som har det svårt. Det där är ju ingenting.

**Min tolkning när jag upplever ensamhet**

**Min tolkning när jag inte upplever ensamhet eller upplevelsen är lindrigare**

## Vardagssituation 3

Du försöker prata med en ny bekant, men diskussionen tar inte riktigt fart.

**Min tolkning när jag upplever ensamhet**

**Min tolkning när jag inte upplever ensamhet eller upplevelsen är lindrigare**



## En situation som jag själv beskriver

**Beskriv situationen**

**Min tolkning när jag upplever ensamhet**