

## At arbejde konkret med skyldfølelser

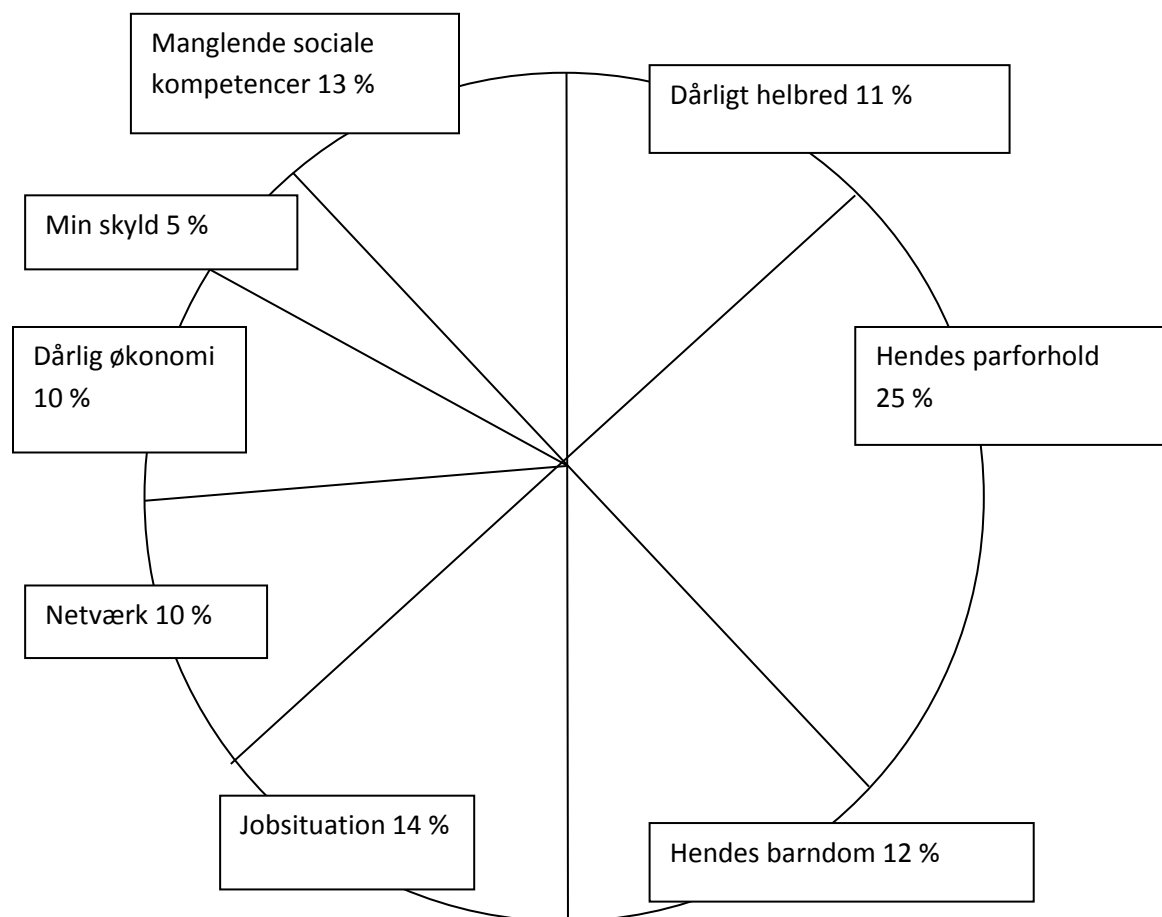
Nogle gange kommer vi til at tænke i enten – eller. Enten er det min skyld det hele, eller også er det overhovedet ikke min skyld. Sandheden ligger for det meste et sted midt imellem.

Nedenfor følger en opgave, som du kan give dig selv, når du føler dig skyldig. Det er en måde, hvorpå du kan undersøge, om dine skyldfølelser er passende, eller om de er ude af proportioner.

Lad os sige, at du føler dig skyldig i et andet menneskes ulykke - f.eks. din deprimerede søster. Lav en liste over alle de faktorer, der har indflydelse på hendes velbefindende. Listen kan f.eks. se således ud:

Hendes parforhold, hendes jobsituation, hendes barndom, hendes økonomi, hendes sociale kompetencer eller mangel på samme, hendes helbred, hendes netværk, mig (hendes søster)

Når du har gjort det, kan du sætte procenter på hver enkelt faktor alt efter, hvor stor du mener, dens indflydelse er. F.eks. ulykkelig barndom 12 %. Manglende sociale kompetencer 13 %. Job 24 %. Helbred 11 %. Til sidst kan du lave en lagkagemodel, som illustrerer de forskellige komponenter i procenter.



Fra bogen: Elsk dig selv - en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle.

Læs mere på [www.ilsesand.dk](http://www.ilsesand.dk)