

### Udfordring af gamle leveregler eller kerneantagelser

Dine leveregler og kerneantagelser er som briller du ser verden gennem. De farver dit syn på dig selv, andre og hvad der vil ske fremover. Hvis man har samme briller på længe, kan man helt glemme at de farver ens oplevelser. Du skal derfor øve dig på at se verden gennem nye briller. Skriv først hvilken leveregel eller kerneantagelse du har.

Min leveregel/kerneantagelse er: \_\_\_\_\_

Tro på levereglen/kerneantagelse (0-100%): \_\_\_\_\_

Undersøg om der er nogen beviser for at din leveregel eller kerneantagelse ikke er 100 % rigtig. Skriv dine beviser her.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

Nu har du fundet beviser for at din leveregel eller kerneantagelse ikke var 100 % rigtig. Hvor meget tror du nu på levereglen/kerneantagelsen (0-100%): \_\_\_\_\_

### Beviser for nye leveregler eller kerneantagelser

Nu har du fundet ud af at din gamle leveregel/kerneantagelse ikke var 100 % rigtig. Brug den viden du har nu, og find en ny leveregel eller kerneantagelse der passer bedre på de beviser du har fundet. Prøv om du kan finde en leveregel eller kerneantagelse der både passer på beviserne, og som vil hjælpe dig fremover.

Min nye leveregel/kerneantagelse er: \_\_\_\_\_

Tro på min nye leveregel/kerneantagelse (0-100%): \_\_\_\_\_

Find så mange beviser som muligt for at din nye leveregel eller kerneantagelse er rigtig. Skriv dine beviser her.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

Nu har du fundet beviser for at din nye leveregel eller kerneantagelse var rigtig. Hvor meget tror du nu på din nye leveregel/kerneantagelse (0-100%): \_\_\_\_\_