

Bekymringsfortælling versus virkelighedsfortælling 1

Situation: Jeg skal købe ind alene

Triggertanke: "Åh nej, tænk nu, hvis jeg ikke kan finde ud af det!"

Bekymringsfortælling: Hvad bekymrede du dig om inden?



Jeg kan ikke finde vej – jeg bliver væk

Der vil ikke være nogen, der kan hjælpe mig

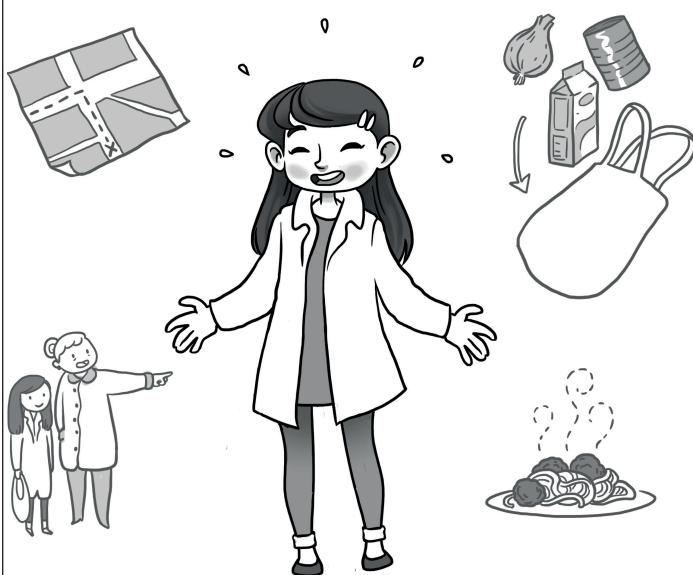
Jeg vil være et let offer for forbrydere eller ubehagelige typer

Nogen vil overfalde mig

Jeg vil få stjålet mine ting

Jeg vil måske blive kidnappet

Virkelighedsfortælling: Hvad skete der i virkeligheden?



Jeg havde lidt svært ved at finde vej, men jeg fandt det alligevel

Jeg spurgte nogle mennesker, som var søde og hjalp mig på vej

Jeg fik købt det, jeg skulle, og kom hjem med det

Vi fik dejlig aftensmad ud af det, jeg havde købt

Hvad er din fortælling?

Situation: Triggertanke:	
Bekymringsfortælling: Hvad bekymrede du dig om inden?	Virkelighedsfortælling: Hvad skete der i virkeligheden?