

Bekymringsfortælling versus virkelighedsfortælling 2

Situation: Jeg skal til fest

Triggertanke: "Hvad kan der ske?"

Bekymringsfortælling: Hvad bekymrede du dig om inden?



Jeg tager det forkerte tøj på og ser mærkelig ud

Jeg vil ikke vide, hvad jeg skal sige til de andre

Jeg vil se dum ud, hvis vi skal danse

Jeg vil gøre noget flovt eller pinligt

De andre vil synes, jeg er mærkelig

De andre vil ikke snakke med mig

Jeg vil ende med at sidde helt alene

Virkelighedsfortælling: Hvad skete der i virkeligheden?



Der var ikke nogen, der sagde noget om mit tøj

Jeg fik snakket med nogen, og det gik helt fint

Der var ingen, som syntes, jeg var mærkelig

Jeg var sammen med en masse søde mennesker

Jeg havde en rigtig sjov aften

Hvad er din fortælling?

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