



## **Flykt/kamp**

1. Vilka kamp/flykt- beteenden vet du att du går in under en dag?  
Hur visar det sig? I ditt sätt att tänka, i dina känslor, i din kropp?  
Vad orsakar beteendena?  
Är det olika i olika situationer? Beskriv hur/vad.
2. Föreställ dig en nyligen inträffad situation där du är i ett specifikt kamp/flyktmönster:  
Hur agerade du?  
Vad kände du?  
Vad tänkte du?  
Vad behöver du för att förändra om du vill det?