



Behov

Syfte: Se sina behov

Dela ett A4-papper i fyra delar, genom att vika det.

Slappna av... Tänk på alla olika behov du har! Ta tid på dig! Berätta högt, så att jag kan skriva ner allt du kommer att tänka på. Kanske kommer du att tänka på fler? Och fler?

Välj nu ut de fyra viktigaste!

Blunda! Koncentrera dig på ett av behoven! Låt en bild som symboliserar det här behovet komma. Låt den bild komma som kommer. Titta i detalj på bilden. Måla i en av rutorna.

Gör likadant med de tre andra behoven, ett i taget.

Titta nu på alla fyra bilderna. Finns det någon gemensam nämnare? Likheter? Olikheter? Mönster? Former?

Färger? Öppenhet? Slutlighet? Tomrum? Längtan? Sorg? Omöjligheter? Bundenhet? Inklämdhet? Flykt?

Glädje? Osäkerhet? Rundgång? Ilska? Konflikter?

Motarbetar behoven varandra? Eller pekar de åt samma håll?

VEM eller VAD är det som hindrar, att dina behov tillgodoses?

VEM tjänar på, att du inte tillgodoser dina behov? Vad tjänar DU på, att inte tillfredsställa dina behov?

Är det några delpersonligheter som spelar ett spel här? Vad skulle hända om ditt JAG finge bestämma?

Är du villig att offra något för att få dina viktigaste behov tillgodosedda? Vad i så fall?