

Separera upprördhet

Analysera genom att:

- Vad är du upprörd över?
- Vad är fakta(vad hände) vem, var, vad och när?
- Vad lägger du till, din tolkning?
- Vad är mest framträdande av de tre ovan?
- Vad vinner du på att ha upprördheten kvar?
- Vad förlorar du på att ha upprördheten kvar?
- Vad vinner du på att ge upp din ståndpunkt?