



Vinnublað 4.7. Upplýsingar um meðferðarpátt 4

Eignun = ályktun um orsakir atburða

Margir útskýra orsakir atburða einungis út frá einni hlið. Til dæmis, kenna ávallt öðrum um frekar en sjálfum sér (orðatiltæki: “að sjá flísina í auga náungans - en ekki bjálkann í eigin auga!”).

Þessi eignunarstíll getur leitt af sér félagsleg vandamál (t.d. ágreining).

Hinsvegar, þegar fólk er langt niðri/þunglynt, hefur það tilhneigingu til að kenna sjálfu sér um mistök.

Oftast er það *samspil* margra þátta sem leiðir til einhverra atburða!

Hugsaðu alltaf um þrjá möguleika sem geta verið að hafa áhrif:

→ þú sjálf/-ur, annað fólk og aðstæður/samhengi

Hvað finnst mér sérstaklega hjálplegt í meðferðarpætti 4?

Hvenær og í hvaða aðstæðum í næstu viku vil ég nota/æfa það sem ég lærði?

Hvað er enn óljóst? Hvað vil ég spyrja um í næsta tíma?