**Frågor**

**Förhållningssätt**

De flesta av oss har en önskan om att vara på ett visst sätt gentemot andra människor. Ofta fungerar det, men det finns också tillfällen då vårt förhållningssätt är svårare att leva upp till, både sett till specifika situationer och i relationer till andra människor.

Diskutera nedanstående frågor i gruppen. Anteckna det ni kommer fram till.

1. Vilka beteenden tycker ni tillhör ett ***positivt*** förhållningssätt?

2. Vilka beteenden tycker ni tillhör ett ***negativt*** förhållningssätt?

3. När är det relativt ***enkelt*** att vara på det sätt man vill vara mot andra och mot sig själv?

Bedöm och förklara utifrån nedanstående alternativ:

* Olika situationer – ge exempel på situationer
* Olika relationer – ge exempel på vilken sorts relationer
* Olika känslomässiga tillstånd – ge exempel på vilka tillstånd

4. När är det ***svårt*** att vara på det sätt man vill vara mot andra och mot sig själv?   
 Bedöm och förklara utifrån nedanstående alternativ:

* Olika situationer – ge exempel på situationer
* Olika relationer – ge exempel på vilken sorts relationer
* Olika känslomässiga tillstånd – ge exempel på vilka tillstånd

5. Vad är det som hindrar oss från att ha det förhållningssätt vi egentligen vill ha?

6. Vad är det som hjälper oss att ha det förhållningssätt vi vill ha?

7. Hur kan vi påverka vårt förhållningssätt till det bättre sett till enskild person och helgrupp?