

Hvordan finder jeg ud af, hvilke kropstemaer jeg skal arbejde med for at skabe samværdighed for både mig og den anden?

Sådan gør du:

Skriv point ud for hvert udsagn.

- 0 point slet ikke sandt, slet ikke mig
- 1 point sjældent sandt
- 3 point kan være sandt
- 6 point sædvanligvis sandt
- 10 point meget sandt, det er bare lige mig

1. fase: Eksistensfasen fra 2. trimester til 3 mdr.:

Tema: Må jeg være her med mine tanker eller mine følelser?

Tidligt i fasen	Udsagn	Point	Sent i fasen	Udsagn	Point
Professorkroppen			Trommelkroppen		
1.	Jeg har svært ved at få kontakt til kroppen, og det er ligesom om, mit hoved er adskilt fra kroppen			Jeg har god kontakt til kroppen. Fysisk kontakt er vigtigt for mig	
2.	Jeg taler abstrakt			Jeg taler emotionelt og bruger ord som "altid", "aldrig", "fantastisk" "kæmpestort".	
3.	Jeg tænker meget filosofisk			Jeg tænker konkret	

4	Energien er i hovedet			Energien er i kroppen	
5	Jeg kan være meget fjern i blikket			Jeg kigger direkte på den, jeg taler med	
6	Jeg er intellektuelt stærk			Jeg er emotionelt stærk med en stærk intuition	
7	Jeg tænker, derfor er jeg			Jeg mærker, derfor er jeg	
8	Jeg forsøger at analysere mig frem til forklaringer ved brug af logik og fornuft			Jeg mærker og handler derudfra.	
9	Jeg trækker mig væk, når andre mennesker tager kontakt til mig, eller når de insisterer at være tæt på mig			Jeg søger kontakten endnu mere, når folk trækker sig	
10.	Jeg mærker angst og fornægter vrede			Jeg mærker vrede og fornægter angst	
Point i alt					

2. fase. Behovsfasen:

Tema: Må jeg have behov, og får jeg dem opfyldt?

Fra 1 mdr. til 1 ½ år

Tidligt i fasen	Udsagn	Point	Sent i fasen	Udsagn	Point
Hægebueskildpaddekroppen Den mismodige			Skeptikerkroppen		
1.	Min krop hænger i en bue som et svane S Maven fremme Kollaps i brystkassen Hovedet trukket frem som på en skildpadde		Jeg har et mistroisk verdensbillede, og det afspejler sig i min krop, som konstant er lidt på vagt.		
2.	Jeg er god til at smalltalke		Jeg er god til at smalltalke og kan være meget talende		
3.	Jeg har svært ved at mærke mine egne behov		Jeg kan godt mærke mine egne behov, men rækker ikke ud og handler på det.		
4.	Jeg er god til at opfylde andres behov		Jeg får altid det forkerte		

5.	Jeg er god til at spejle andre mennesker og møde dem i øjenhøjde og møde deres behov		Jeg er god til at spejle		
6.	Jeg har en sund skepsis		Jeg er ret kritisk		
7.	Jeg er vedholdende, men kan godt virke opgivende		Jeg er vedholdende, men kan godt virke pirrelig/snerrende eller mistroisk		
8.	Hvis familien/du har det godt, er jeg glad		Hvis jeg skal bede om det, så giver du mig det kun, fordi jeg har bedt om det, og ikke fordi du har lyst til det.		
9.	Jeg kan ikke, jeg bliver forladt		Alle andre får – det er kun mig, der skal undvære		
10.	Jeg er meget givende og omsorgsfuld		Jeg stiller spørgsmålstejn ved tingene		

3. fase. Autonomifasen:

Tema: Styrer jeg, eller styrer I mig?

8 mdr. til 2 ½ år

Tidligt i fasen	Udsagn	Point	Sent i fasen	Udsagn	Point
Den stille styrende pærekrop			Den talende Jonglørkrop		
1.	Min krop ligner en trekant med spidsen op		Min krop ligner en trekant med spidsen ned		
2.	Smalt skulderparti Bred i bækken. Fødder står 10 i 2		Bredt skulderparti Smalt bækken Fødder står 10 i 2		
3.	Jeg flytter mig fysisk fra provokerende omgivelser uden at sige det		Jeg ændrer provokerende situationer ved at ændre samtalens indhold		
4.	Jeg har masser af impulser i kroppen, men taler ikke om det		Jeg har masser af impulser i kroppen, som jeg taler om		
5.	Min lyst og mine impulser forsvinder, når jeg er sammen med		Hvis jeg binder mig til nogen eller noget, så		

	andre		mister jeg mig selv		
6.	Jeg får mange ideer		Jeg er meget initiativrig		
7.	Jeg ved ikke, hvad hjælp er		Hvis jeg får hjælp, så er det lig med, at jeg opgiver mig selv		
8.	Hvis jeg får hjælp, så skal jeg bare gøre mere, eller også så bliver jeg overtaget af andre		Jeg bliver kun elsket, hvis jeg kan klare mig alene		
9.	Jeg er følsom over for kontrol, magt og manipulation		Jeg er meget karismatisk, dynamisk og udfarende		
10.	Jeg venter på, at andre kan rive mig med		Jeg river andre med og undgår, at andre griber ind i mine aktiviteter		

4. fase: Viljesfasen

Tema: Skal jeg ofre mig eller dømme de andre?

Fra 2-4 år

Tidligt i fasen	Udsagn	Point	Sent i fasen	Udsagn	Point
Den opofrende pukkelkrop			Dommerkroppen		
1.	Det er, som om min krop er fastspændt i en usynlig skruestik, og halen er trukket ind		Min krop ligner den opofrende pukkelkrop, men jeg har en tyrenakke.		

	<p>mellem benene. Det ser ud, som om min over- og underkrop er presset sammen i et C.</p>				
2.	<p>Mine skuldre er tyngede, fremadbøjet, så jeg har en pukkel på ryggen, som er rede til at bære dagens byrder.</p>		<p>Jeg har patent på, hvad der er rigtigt og forkert</p>		
3.	<p>Jeg ofrer mig for andre og er meget selvkritisk</p>		<p>Jeg ofrer mig for andre, indtil jeg føler mig truet, og så straffer jeg de andre.</p>		
4.	<p>Jeg har svært ved at træffe valg</p>		<p>Når jeg følger min vilje, bliver jeg alene</p>		
5.	<p>Jeg er meget udholdende</p>		<p>Jeg er meget kritisk og en god dramatiker</p>		
6.	<p>Jeg signalerer med mine øjne, at det er synd for mig, men jeg er stolt over at kunne klare det</p>		<p>Du skal ikke bestemme over mig</p>		
7.	<p>Det er vigtigt at kunne bære sin byrde, og jeg klarer tingene – lige meget hvad jeg gør, så går det galt</p>		<p>De er dumme alle sammen</p>		
8.	<p>"Hvis jeg slipper min handlekraft løs, bliver jeg</p>		<p>"Hvis jeg slipper min handlekraft løs, bliver andre</p>		

	knust”		knust”		
9.	Det er også min egen skyld		Det er de andres skyld		
10.	Det er som om jeg har en bombe indeni		Jeg har svært ved at deltage i gruppeprocesser, fordi jeg rigtigt holder fast i egne holdninger og valg		

5. fase: Kærlighed og seksualitetsfasen

Tema: Har jeg nemt ved at blive forført, eller forfører jeg?

3-6 år

Tidligt i fasen	Udsagn	Point	Sent i fasen	Udsagn	Point
Romantiker kroppen (Julie)			Forførererkroppen (Romeo)		
1.	Jeg har fleksible skuldre, englevinger Svaj i lænden Mit bækken er skudt frem, og mit køn tilbage. Jeg ruller i hofterne for at tiltrække min prins		Mine skulderblade er trukket sammen. Jeg har et mindre svaj end Julie. Mit bækken er trukket tilbage og Kønnen frem for at forføre flere kvinder		
2.	Jeg er genert flirtende med store blinkende øjne. ”tilbyder sex		Jeg bruger elevatorblikket. ”tilbyder kærlighed for		

	for kærlighed”		sex” Ser efter sexpartner Jeg ved godt, at jeg flirter		
3.	Jeg er meget idealistisk og romantisk omkring kærlighedsforhold		Jeg er meget forførende, og at score giver mig livsenergi.		
4	Hellere ét parforhold end et par forhold		Hellere et par forhold end ét parforhold		
5	Jeg drømmer om at blive reddet af prinsen på den hvide hest		Der kommer altid en sporvogn og en kvinde til		
6	Liv er kærlighed		Liv er seksualitet		
7	Hvis vi bare elsker hinanden nok, vil alt lykkes		Forandring i sexpartnere må der til		
8	Jeg udtrykker medlidenhed og ømhed		Jeg er charmerende og forfører aktivt		
9	Jeg romantiserer kontakten		Jeg seksualiserer kontakten		
10	Jeg skal lære, at vi ikke lever i en idéel verden		Jeg skal lære, at man godt kan have venskaber uden at seksualisere dem		

6. fase: Meningsfasen

Tema: insinuerer jeg, eller manifesterer jeg?

5-9 års alderen

Tidligt i fasen	Udsagn	Point	Sent i fasen	Udsagn	Point
Insinueringskroppen			Manifesteringskroppen		
1.	Jeg roterer i kropsstykket, som er løst svingende, når jeg drejer. Jeg bruger hele overkroppen		Jeg er spændt i overkroppen og drejer ikke fra overkrop		
2.	Jeg forholder mig passivt, opgivende og sender signaler om at være bedrevidende		Jeg er fastholdende og kampberedt		
3.	Jeg er sådan lidt af en fornærmet Spørgejörgen		Med spændte fødder går jeg frem på det ene ben og udtrykker min mening som en politiker		
4.	Jeg mener ikke rigtig noget, men signalerer "det er åndssvagt"		Jeg mener noget om alt, og "Det er mig, der har ret"		
5.	Jeg er god til at få andre til at udtrykke deres mening		Jeg er stædig og vedholdende fx i forhandlinger		

6.	Jeg er tilpasningsdygtig i.f.t andres meninger		“Hvis jeg ikke slås for det, jeg mener, kører de rundt med mig”		
7.	Jeg signalerer ”det er åndssvagt”, men jeg siger det ikke		Hvis jeg ikke får ret, er ingen af mine synspunkter noget værd		
8.	Jeg har svært ved at udtrykke min egen mening		Jeg har svært ved at lytte til andres meninger		
9.	Jeg skal lære at udtrykke mig		Jeg skal lære at lytte til andre		
10.	Hvis jeg mener noget, går det bare galt		Der kan du selv se!		

7. fase: solidaritets-og præstationsfasen

Tema: Er jeg flokdyr eller leder af flokken?

7-12 år

Tidligt i fasen	Udsagn	Point	Sent i fasen	Udsagn	Point
Udglatterkroppen			konkurrencekroppen		
1.	Jeg har løse arme		Jeg er spændt op, og jeg går soldatermarch		
2.	Mine øjne signalerer ”har alle det godt”		Når jeg står stille, er jeg rank som en soldat med brystet fremme		

3.	Jeg forsøger at nivellere og udglatte, når jeg er sammen med andre mennesker		Det handler om at vinde og være leder af gruppen		
4.	Jeg er kompromissøgende		Jeg er målrettet og kan virke hård		
5.	Jeg får ikke lov til noget		Jeg får lov til alt		
6.	Der skal være plads til alle		Jeg er min egen lykkes smed		
7.	Jeg kan ikke noget, som alle ikke også kan		Jeg yder altid mit bedste		
8.	Jeg går ind for gruppesolidaritet		Jeg går ind for at vinde		
9.	Jeg bakker op om andres projekter		Jeg er god til at præstere		
10.	Jeg er en god mægler		Jeg er en dygtig leder		