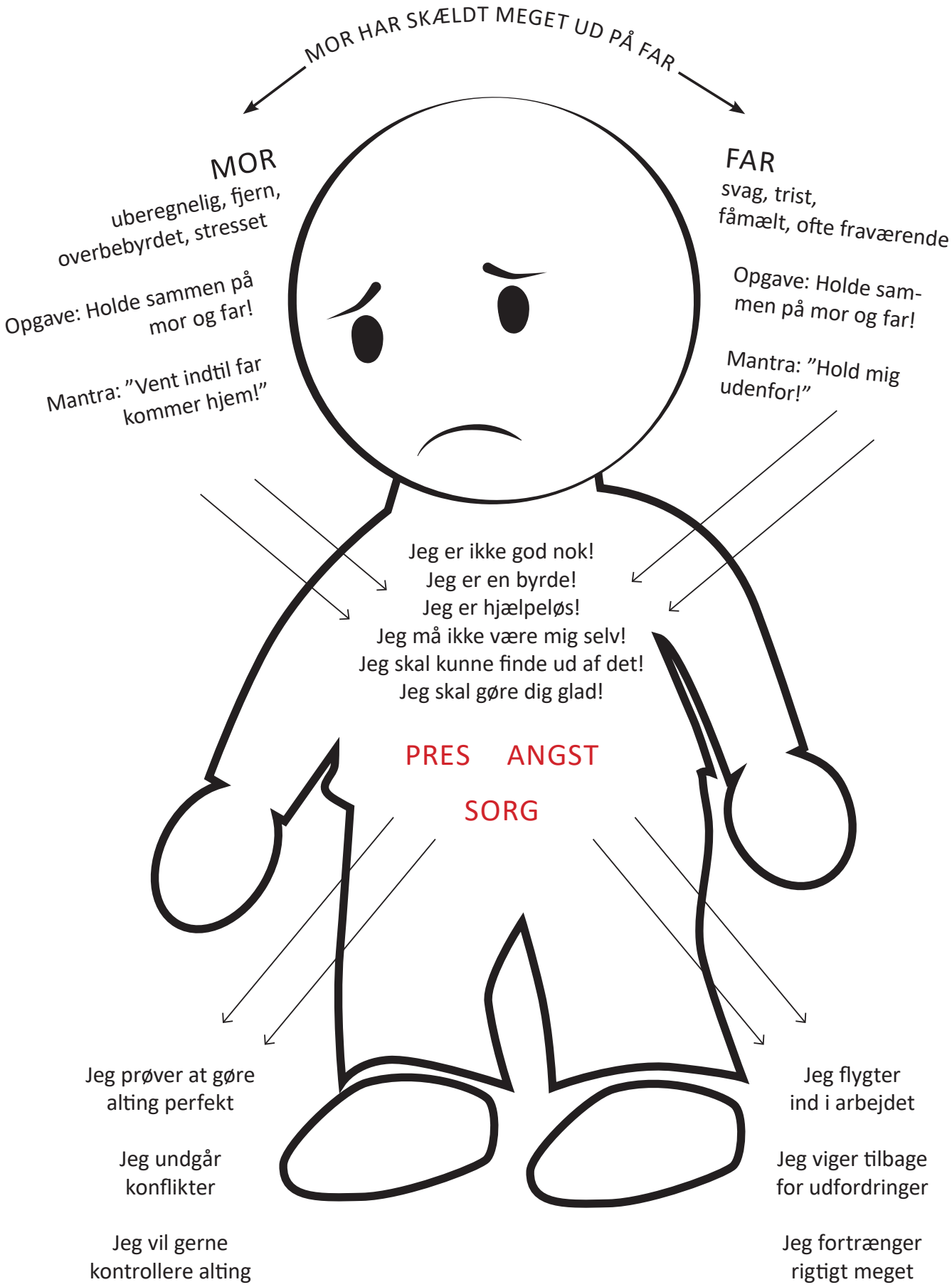
Skyggebarn


MOR HAR SKÆLDT MEGET UD PÅ FAR
MOR
uberegnelig, fjern, overbebyrdet, stresset
Opgave: Holde sammen på mor og far!
Mantra: "Vent indtil far kommer hjem!"
FAR
svag, trist, fåmælt, ofte fraværende
Opgave: Holde sammen på mor og far!
Mantra: "Hold mig udenfor!"
Jeg er ikke god nok!
Jeg er en byrde!
Jeg er hjælpeløs!
Jeg må ikke være mig selv!
Jeg skal kunne finde ud af det!
Jeg skal gøre dig glad!
PRES
ANGST
SORG
Jeg prøver at gøre alting perfekt
Jeg undgår konflikter
Jeg vil gerne kontrollere alting
Jeg flygter ind i arbejdet
Jeg viger tilbage for udfordringer
Jeg fortrænger rigtigt meget