

Tobias-Træet som udviklingsværktøj

Formål: Øvelsens formål er at give dig øget indsigt i, hvordan visse adfærdsmønstre har dybe rødder i hændelser og oplevelser tidligere i livet. Samt større forståelse for, hvordan oplevelser i dine rødder præger både tanker, overbevisninger, selvfølelse, forbindelse til krop, følelser samt til dine omgivelser og sidst men ikke mindst, din daglige adfærd.

Praktisk: Du skal bruge en blank kopi af Tobias-Træet (næste side). Øvelsen kan laves alene eller med en partner som kan hjælpe med at spørge ind.

Øvelse: Hvis du er sammen med en partner kan du starte med at fortælle om de oplevelser i dine rødder/opvækst – som har betydning for den, du er i dag. Skriv eller tegn de vigtigste ting på Tobias-Træets rødder. Din partner skal nu hjælpe dig til at forfølge en enkelt rod op igennem træet, så du bliver mere bevidst om hvordan den enkelte oplevelse/rod påvirker din fysik (træets udtryk og stamme), dine overbevisninger og leveregler (sidegrenene), dit forhold til det guddommelige i dig selv og udenfor dig (træets kerne), og ikke mindst hvorledes det påvirker din adfærd/mønstre, dit møde med omverdenen (konflikter eller fred og berigelse). Følg én oplevelse af gangen fra rod til top.

Hvis Uanset om du arbejder med en partner eller alene kan du bruge følgende støttespørgsmål samtidig med at, du skriver ned:

Hvilke oplevelser i dit liv har betydet noget for dig på godt og ondt?

(Tag nu fat på en enkelt rod)

Hvordan har oplevelsen præget dine følelser, tanker samt overbevisninger?

Hvordan har oplevelsen evt. præget din krop?

Hvad har oplevelsen betydet for dit forhold til dig selv og dit selvværd?

Hvad har oplevelsen betydet for dit forhold til andre mennesker?

Hvordan har oplevelsen præget dine adfærdsmønstre og forsvarsmekanismer?

Hvordan præger netop denne oplevelse træets generelle udtryk?

Indsigterne kan bruges som fundament for et eventuelt videre terapeutisk forløb.

