**Gåsespil:** **Slå på skift med en terning én gang hver. Lander du på en gås, skal du rykke frem til næste gås. Lander du på et felt og besvarer spørgsmålet, skal du blive stående. Besvarer du ikke spørgsmålet, skal du rykke tilbage til det felt, du kom fra.**

Lykke & ulykke

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12.** Forklar, hvad en højdepunktsoplevelse er (Abraham Maslow). | **13.** Du har pludselig forstået alt om lykke og ulykke – GENI! Ryk 6 felter frem! | **14.** Hold et kort oplæg om hvilken hjælp, der er nødvendig for et menneske, der oplever en traumatisk krise. | **15.** Forklar, hvad Sartre mener med, at eksistens kommer før essens.  | **16.**billede af gås.jpg | Billedresultat for coffee cup logo**17.** Du holder kaffepause og bliver derfor sprunget over ☹  |
| **11.**billede af gås.jpg | **34.** ÅH NEJ! Du har mistet dine noter til lykke & ulykke på vej til eksamenen! Ryk 2 felter tilbage og led efter noterne. | **35.** Du har en højdepunktsoplevelse! Ryk 3 felter frem.  | **36.** Hold et kort oplæg om, hvordan den humanistiske psykologi adskiller sig fra den eksistentielle psykologi. | **37.** Fortæl om de tre slags stressorer, der kan skabe stress. | **18.** Forklar, hvad Abraham Maslows behovshierarki går ud på.  |
| **10.** Hvad er faren ved det senmoderne samfund ifølge Martin Buber? | **33.** Forklar, hvad Martin Seligmans begreb indlært hjælpeløshed dækker over. | **48.** Fortæl om en oplevelse du eller en anden har haft, der skabte lykke.  | **49.** Forklar, hvad ansvarsforskydning er (fx Irvin Yalom). | **38.** billede af gås.jpg | **19.** Hvad dækker Carl Rogers’ begreber kongruens og inkongruens over? |
| **9.** Hvad er problemfokuseret og emotionsfokuseret coping? | **32.** Forklar, hvad Mihaly Csikszentmihalyis flowteori går ud på. | **47.**billede af gås.jpg | Billedresultat for coffee cup logo**50.** Du holder kaffepause og bliver derfor sprunget over ☹ | **39.** Hvad siger Irvin Yalom om livets fire eksistentielle grundvilkår (friheden, isolationen, menings-løsheden og døden). | **20.** Forklar Karasek & Theorells krav-kontrol-model. |
| **8.** Hold et kort oplæg om, hvordan den eksistentielle psykologi adskiller sig fra psykoanalysen og behaviorismen.  | **billede af gås.jpgbillede af gås.jpg31.** Du bliver lige distraheret af en anden gås! Ryk 3 felter tilbage.  | **46.** Forklar, hvad værensglemsel og værensbesindelse er (Irvin Yalom). | **Billedresultat for fox clipart51.** Du blev næsten spist af den traumatiserede ræv. Gå tilbage til start!  | **40.** Forklar Aaron Antonovskys begreb om oplevelse af sammenhæng (OAS). | **21.** Forklar, hvad ansvarsfornægtelse er (fx Irvin Yalom).  |
| **7.** Forklar forskellen på en udviklingskrise og en traumatisk krise. | **30.** Hold et kort oplæg om, hvad ens sårbarhed og resiliens kan betyde for vores måde at håndtere modgang på.  | Billedresultat for toiletskilt**45.** ÅH NEJ! Du er nødt til at holde tissepause og må rykke 4 felter tilbage! | **52.** **SLUT** | **41.** Hvad er forsvarsmekanismer? Giv et par eksempler. | **22.** ÅH NEJ! Du har fået stress. Tag en pause og hvil dig – skynd dig tilbage til den forrige kaffekop! |
| **6.** Du er i flow! Ryk 3 felter frem. | **29.** Forklar Johan Cullbergs kriseteori, og forklar, hvad der kendetegner de forskellige faser i kriseforløbet. | **44.** Forklar de tre overordnede tilgange til stress. | **43.** Hvad er indre og ydre coping? | billede af gås.jpgbillede af gås.jpg**42.** Du bliver lige distraheret af en anden gås! Ryk 3 felter tilbage. | **23.** Hold et kort oplæg om, hvad du mener, gør mennesker lykkelige. |
| **5.** Forklar, hvad akut stress og kronisk stress er. | **28.** Forklar, hvad Holmes & Rahes ”sociale belastningsskala” er. | **27.** Hvad ville Viktor Frankl mene skaber lykke. | **26.**billede af gås.jpg | **25.** Hvad er aktiv og passiv coping? | **24.** Du står i en eksistentiel krise. Du bliver derfor sprunget over! |
| **4.** Forklar, hvad Martin Bubers jeg-du-forhold og jeg-det-forhold indebærer. | **3.** Hvad er en posttraumatisk belastningsreaktion? | **2.** Hvad er en kollektiv katastrofe? | **1.** Forklar, hvordan den eksistentielle psykologi ser på mennesket. | **← START** |  |