

31 Situationsanalyse til afdækning af underliggende behov

1. Beskrivelse af typisk situation: Beskriv en situation, hvor du oplever, at andre ikke gør/siger/er, som du ønsker.
2. Undersøgelse af det underliggende behov: Hvad ville du ønske, den anden havde sagt eller gjort?
3. Aktivering af behovet: Hvordan mon du ville have det (følelser, krop, tilstand), hvis den anden sagde eller gjorde, sådan som du lige har beskrevet det?
4. Undersøgelse af det aktuelle: Hvad gjorde du for at gøre opmærksom på dit behov?
5. Hvornår virker strategien: Hvornår oplever du, at det lykkes for dig, når du opfører dig sådan?
6. Undersøgelse af alternative strategier: Det lyder, som om du prøver at gøre det samme i forskellige situationer. Kan det tænkes, at der kan være andre måder at få dækket dit behov på?