

25 Udforskende og forandrende spørgsmål

Spørgsmål til udforskning og analyse af problemsituation

- Hvad skete der i situationen? (hvem sagde/gjorde hvad, hvornår?)
- Hvad følte du så? Hvordan havde du det? (hvor vred/ked af det osv. var du på en skala 0-10?)
- Hvad sagde du så til dig selv, lige før du fik det sådan? Hvad tænkte du? Hvis det er rigtigt, hvad siger det så om dig? Om den anden?
- Hvad gjorde du så i situationen?
- Hvilken af disse tanker påvirker særligt dine følelser, belaster dig mest? Central tanke.

Spørgsmål til forandring og omstrukturering af den centrale tanke

- Hvor overbevist er du om, at denne tanke er rigtig?

Bevisførelse

- Hvad bygger du tanken på? Hvilket belæg har du for den? Hvad er beviserne for den?
- Er der noget i situationen, der kan pege i en anden retning?
- Er der noget i dit liv, der kan pege i en anden retning?
- Har du erfaringer, der kunne tyde på, at denne tanke ikke er helt rigtig?

Alternativer

- Kan du mon tænke anderledes i denne situation? (mere selvunderstøttende og konstruktivt?)
- Hvad ville være en mere realistisk/selvunderstøttende måde at tænke på i denne situation?
- Føles det anderledes, når du forestiller dig, at du tænkte sådan?
- Hvad er mest realistisk at tænke?
- Når det føles bedre og også er mere realistisk at tænke alternativt, hvad ville du så vælge at tænke?

Værste og bedste

- Hvad ville det værste være, hvis din tanke er rigtig?
- Ville det være så slemt?
- Hvad kunne der komme ud af det, som ville være gavnligt/godt for dig, hvis det, du tænker, er rigtigt?

Problemløsning

- Hvis din fortolkning/tanke er rigtig, hvad kunne du så gøre for at håndtere situationen bedre?
- Kan du lægge en plan, så situationen bedres nu/fremover?

(fortsættes →)

25 (fortsat) **Udforskende og forandrende spørgsmål**

Distancering

- Hvad ville du sige til din bedste ven, hvis han tænkte sådan i denne situation?
- Hvordan ville du opfatte situationen om tre måneder/seks måneder?

Forvrængninger

- Hvilke forvrængninger præger denne tænkning? Kan du fange dig selv i dem?
Hvad kan du så gøre for at ændre på tanken, når du kan det?
- Fejlattribuering: tærteteknik.
- Dikotom tænkning: kontinuumteknik.

Fordele og ulemper

- Hvad mon fordelene og ulemperne ved at gøre sådan og undlade at gøre sådan kan være?

Supplerende spørgsmål til leveregler/dysfunktionelle antagelser

- Hvordan er den leveregel god for dig?
- Hvordan er den hindrende eller hæmmende for dig?
- Hvordan skulle en bedre, mere funktionel og mindre hæmmende leveregel være?
- Opstilling af adfærdseksperiment til udforskning af ny leveregel.