

Hvad vil du gerne videre med? Og hvad står i vejen?

1. Hvad vil du gerne videre med?

Hvad vil du gerne blive bedre til, kunne gøre eller gøre mere af som følge af et vellykket terapiforløb?

Hvor vigtigt er det for dig på en skala fra 1-10?

2. Hvad dukker op og står i vejen?

Hvilke tanker, følelser eller fysiske fornemmelser oplever du som en barriere ift. det, du gerne vil videre med?

4. Hvordan ser kamp og undgåelse ud for dig?

Hvad gør du for at undgå at mærke eller triggere disse tanker, følelser eller fysiske fornemmelser? Er der mennesker, steder eller aktiviteter som du trækker dig fra? Er der noget, du gør mere eller mindre af?

3. Hvad gør du?

Hvad gør du, når disse tanker, følelser eller fysiske fornemmelser dukker op? Hvad gør du, når du synes, du bliver fanget, sidder fast eller revet med?

5. Hvordan påvirker det din situation og dit liv?

Hvordan har dine handlinger påvirket din situation ift. det du gerne vil videre med? Hvordan har det påvirket dit liv og din livskvalitet generelt?