

1. Identifikation af betydningsfulde situationer

Beskriv situationen klart og tydeligt

1. Hvor var du, da det skete? (Sørg for, at der tages udgangspunkt i en faktisk situation, og beskriv den så tydeligt, at du næsten genoplever den).

2. Hvem var til stede? (Du skal have indblik i den betydning den/de tilstedeværende har for dig i denne situation. Hvis du var alene, skal du have indblik i, hvad der udløste din reaktion).

3. Hvad skete der præcis? (Du skal lave en præcis og specifik beskrivelse af den faktiske hændelse).

4. Hvordan handlede du? (Du skal lave en præcis beskrivelse af, hvad du gør).

5. Hvad var konsekvensen? (Du skal have indsigt i, hvilke konsekvenser din reaktion havde).

Beskriv situationen så tydeligt, at du kan se den for dig som på film!

Arbejdsskema 1. Identifikation af betydningsfulde situationer

2. Analyse af betydningsfulde situationer

Hvilken betydning har det der skete?

Hvilken personlig mening giver det dig?

1. Hvad går gennem hovedet på dig i situationen? Hvad tænker du?
(Få fat i tanker, forestillinger, billeder uden at tolke – blot registrere).

2. Mål så din egen overbevisning: Hvor meget tror du på det?

Hvor overbevist er du, om at det er sandt?

0 _____ 100%

Sæt et kryds på linjen, dér hvor du har din overbevisning lige nu.

3. Hvad føler du? (Hvilke grundfølelser er aktive hos dig og hvor stærkt oplever du den enkelte følelse).

Glæde 0 _____ 10

Angst 0 _____ 10

Vrede 0 _____ 10

Tristhed 0 _____ 10

Væmmelse 0 _____ 10

Overraskelse 0 _____ 10

Sæt kryds ved de følelser, som er aktive og mål styrken ved hver af dem ved at sætte kryds på linjen 0-10

4. Hvad mærker du i din krop? (Dette er især vigtigt, hvis du har svært ved at identificere og sætte ord på dine følelser).

5. Hvilken betydning har det for dig?

6. Hvad er der på spil?

7. Hvad vil du opnå?

8. Hvad vil du undgå?

Arbejdsskema 2. Analyse af betydningsfulde situationer

3. Målsætning

1. Fra forrige analyse ved du, hvad vil du opnå eller undgå. Nu skal du se fremad. Hvad er dit mål? Hvad vil du helst have der sker? Hvad ønsker du mest af alt, der skal komme ud af det? Hvordan vil du helst have det skal være?

2. Hvilke fordele opnår du ved at nå dette mål?

3. Hvilken betydning (læs: værdi) har det for dig?

4. Hvilken betydning har det for andre, som du sætter pris på?

5. Hvor vigtigt er det for dig at nå dit mål?

0 _____ 10

6. Hvor overbevist er du, om at du kan opnå det, du ønsker?

0 _____ 100%

Arbejdsskema 3. Målsætning

4. Ny Løsning

Hvordan vil du gerne have, det skal være?

1. Hvad skal din nye strategi være?

2. Hvad skal du gøre? Hvordan vil du gøre det?

3. Hvilke tanker kan hjælpe dig med at gennemføre?

4. Hvilke følelser har du brug for?

5. Hvor overbevist er du, om at du vil anvende den nye strategi næste gang?

0 _____ 100%

Arbejdsskema 4. Ny løsning

5. Evaluering

1. Hvor tilfreds er du nu med den nye løsning?

0 _____ 10

2. Hvor stor lyst har du til at gøre det?

0 _____ 10

3. Hvor overbevist er du nu om, at du vil gennemføre det?

0 _____ 100%

Arbejdsskema 5. Evaluering

Når du først har besluttet dig for at tage en ny strategi og nye færdigheder i anvendelse og lade det nye mønster indgå i dit repertoire, og når du endelig har lagt en god handleplan, er du i starten nødt til hele tiden at være bevidst om, *hvad* du skal gøre, og især *hvordan* du skal gøre samt *hvornår* og *med hvem*, du skal gøre det. Du er også nødt til at evaluere effekten – hvor tilfreds du er (1), hvor stor lyst du har til at gøre det (2) og hvor overbevist du er om, at du vil blive ved med at gennemføre det (3). På den måde kan du selv se en udvikling, og du kan selvkorrigere, når det er nødvendigt.

Øvelse

1. Nedskriv de ting, du kan lide at gøre, og som du forbinder med glæde og begejstring. Hvad gør dig glad? Det kan være hvad som helst: At være sammen med nogen, hvis selskab du nyder; at cykle eller gå en dejlig tur et dejligt sted; at planlægge en ferie, tur, aktivitet, du kan glæde dig til.

Det kan være at motionere, se en film, få massage, ringe til en ven eller veninde, læse en god bog, gå ud eller bare tage et dejligt bad og gøre noget for dig selv, dit udseende, dit velbefindende. Tænk på de behov, der skal dækkes og måske er blevet negligeret i lang tid. Sæt især de ting på listen, som du er blevet forhindret i eller har nedprioriteret på grund af tid eller hensynet til andre.

1	Forhindringer:
<hr/>	
<hr/>	
2	Forhindringer:
<hr/>	
<hr/>	
3	Forhindringer:
<hr/>	
<hr/>	
4	Forhindringer:
<hr/>	
<hr/>	
5	Forhindringer:
<hr/>	
<hr/>	

2. Når du har skrevet dine yndlingsaktiviteter ned, så tag stilling til, hvad der hindrer dig i at udføre dem så tit, at de giver dig det nødvendige overskud af glæde og tilfredshed. Du kan angive, hvad det er, der afholder dig fra at udføre aktiviteten, hvad enten det er noget indre (følelser som angsten for nederlag eller afvisning, manglende lyst og overskud, negative tanker og forventninger, manglende tro på, at det gør en forskel) eller noget ydre (andre mennesker og deres behov, tidsmangel, økonomi osv.).
3. Vælg nu to eller tre ting fra listen, som du har mest lyst til og beslut dig for at gøre det. Hvad vil du gøre? Hvornår vil du gøre det? Hvordan vil du gøre det? Med hvem vil du gøre det? Inden du beslutter dig, kan du øge sandsynligheden for, at du vil gennemføre det, ved at lave et tankeeksperiment, hvor du i detaljer forestiller dig, at du gør det, du kan lide at gøre og hvilken følelsesmæssig konsekvens det vil have for dig. Gør dig selv den tjeneste at planlægge det i detaljer, med tid, sted og dato – ellers risikerer du at udskyde det igen.

Arbejdsskema 6. Opbygning af yndlingsaktiviteter

Har du overvægt af negative eller positive udvekslinger?

Dato	Positive	Negative
Ven 1		
Ven 2		
Ven 3		
Familie (navn)		
Familie (navn)		
Partner		
Barn 1		
Barn 2		
Barn 3		
Klient (navn)		
Klient (navn)		
Kunde (navn)		
Kunde (navn)		
Kollega (navn)		
Kollega (navn)		
Kollega (navn)		
Kollega (navn)		
Din chef		
Dig selv		

Arbejdsskema 7. Positive eller negative udvekslinger

Liste over positive aktiviteter

For udvikling og vedligeholdelsen af ny konstruktiv adfærd kan du lave en liste over de aktiviteter og oplevelser, som giver dig glæde og får dig til at trives. Du har allerede en god fornemmelse af, hvad der giver dig fysisk, psykisk og socialt velvære. Det kan være alt fra et bestemt kompliment om dit udseende, dine evner, dine egenskaber, eller det kan være ting eller oplevelser, du kan opsøge. Det meste hænger direkte sammen med dine behov og ønsker – ikke mindst dine primære behov.

Liste med aktiviteter som er positivt forstærkende:

Eksempler

- Gå en dejlig tur i naturen
- Opsøge en god ven
- Udveksle kærtegn med sin elskede
- Præstere noget bestemt (skrive digte, male, tegne, synge, holde tale, osv.)
- Høre god musik
- Se en god film
- Gøre sig selv pænt i stand
- Gøre hjemmet pænt i stand
- Tage et dejligt bad
- Gøre noget godt og modtage ros
- Forbedre sin økonomi
- Lægge positive planer for fremtiden.

Arbejdsskema 8. Liste med positivt forstærkende aktiviteter

Det er jo individuelt, hvad forskellige mennesker vil sætte på en sådan liste. Det gælder om at opsøge glæden.