

Den undersøgende dialog – *handout*

1. Direkte oplevelse
Hører jeg den direkte oplevelse eller en reaktion på den?
2. Reaktion (vurdering, fortælling)
3. reaktion
4. reaktion

Hvad var den oprindelige 'direkte' oplevelse?

Hvordan reagerede sindet og kroppen på den? (f.eks. tanker, følelsesmæssige reaktioner).

Er denne proces velkendt?

Har den forbindelse med trang, tilbagefald, restitution, hverdagens oplevelser?

Ikke personligt: Det er sådan, sind gør. Ingen grund til bedømmelse.

- Ingen 'løsninger'
- Ingen terapeutiske spørgsmål
- Gøre det ikke-personligt ved at spørge andre eller sige 'det er sådan vores sind gør'

Målet med den undersøgende dialog:

- At hjælpe vedkommende til **bedre at forstå sin egen oplevelse**
- At lære at **skelne** mellem den **direkte oplevelse** og **reaktion** herpå.
- At **få indsigt** i, hvornår man bliver fanget i **historier og tankespind**
- At man har en **mulighed for at stoppe op**