

## SKEMA 29 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 er rigtigt, det du tænker?

---

### 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?