

# ANALYSE AF PROBLEMET

HVAD BETYDER DET, DER SKER, FOR PERSONEN?

Hvilken personlig mening giver det personen?

Hvad tænker du i situationen? Hvad går der gennem dit hoved? Hvordan tænker du?

---

---

---

---

Hvor overbevist er du om, at det er sandt? 0 \_\_\_\_\_ 100%

Hvad føler du? (Hvilke grundfølelser er aktive hos personen, og hvor stærkt oplever personen de enkelte følelser?)

_____	0	.....	10
_____	0	.....	10
_____	0	.....	10
_____	0	.....	10
_____	0	.....	10
_____	0	.....	10

**Coachen bør anvende hjælpeark til at identificere og sætte ord på personens følelser.**

Hvor mærker du noget i din krop? Hvad mærker du i din krop? (Især hvis det er svært for personen at identificere og sætte ord på sine følelser).

En planche af menneskekroppen og eksempler på symptomer til at identificere og beskrive de kropslige signaler kan eventuelt anvendes.

---

---

---

---

Hvilken betydning har det for dig? Hvad er der på spil? Hvorfor reagerer du, som du gør?

---

---

---

---

Hvad gør du rent faktisk? Hvordan reagerer du?

---

---

---

---