GREAT RELATIONS

TERAPEUTPAKKEN

INDIVIDUEL TERAPI

Indhold:
individuel terapi

Introduktion 03

Sådan bruger du pakken 04

Dating – når I skal lære hinanden at kende 05

Individuel refleksionsøvelse + samtale: Fælles værdier 07

Individuel refleksionsøvelse: Dating dagbog 08

Afslutning 10

INTRODUKTION

Individuel terapi pakken

Med terapeutpakken får du adgang til et udvalg af samtaleøvelser, refleksionsværktøjer, sjove øvelser og lege, som du kan tilbyde dine klienter til brug imellem jeres terapi sessioner.

Det vil muliggøre en mere effektiv terapi hvor du kan arbejde dybere, fordi der sker refleksion der understøtter dit arbejde, og lader dig guide din klient, til at udforske personlige temaer i varierende tempi.

På den måde bidrager du til, at klienten får en dybere indsigt i egne udfordringer og muligheder, når refleksionstid og dialog er afprøvet mellem sessions.

Din klient vil få en følt oplevelse af, at det der lykkes i terapien sammen med dig, kan overføres til at lykkes hjemme, selvom du ikke er tilstede.

Denne pakke indeholder:
Individuel terapi pakken indeholder 3 samtaleguides og 2 refleksionsøvelser til klienter i individuel terapi, der enten ønsker at bringe deres partner ind i terapien, eller er i datingfasen, og ønsker guides og refleksioner, til at lære nye potentielle partnere at kende.



SÅDAN BRUGER DU PAKKEN

Få mest ud af hver terapi session

Læs alle guides igennem først

Alle øvelser, dialog guides og lege kan bruges som en del af et terapiforløb. Vi anbefaler at du selv gennemgår alle dele af pakken som terapeut , så du selv kan afgøre ift. hver enkelt klient, hvornår i processen personen er klar til at få en øvelse eller flere med hjem. Øvelser kan både bruges i individuel terapi og parterapi , men egner sig ikke til børn eller teenagere.

STEP 1

Giv den pågældende guide til klienten som hjemmearbejde. Du kan enten sende et screenshot af den digitale version, printe hele terapeutpakken ud, eller eksempelvis indstille din printer til kun at printe side 5 ud etc. Gennemgå øvelsen med klienten, så de forstår den.

1

STEP 2

Klienten laver øvelsen derhjemme, i det tidsinterval der går inden den næste session.

2

STEP 3

Til den næste session diskuterer I hvilke indsigter, som klienten er nået frem til.

3

SAMTALE

Dating – når I skal lære hinanden at kende

Gode spørgsmål du kan stille et nyt bekendtskab, når I har den første række af møder.

Hjælp til at afdække om relationen skal blive intim, dybere og langvarig – eller ej: Er dette et menneske du er tiltrukket af, og deler livsværdier med?
Hvilken baggrund kommer personen ind i dit liv med, og hvor åben og ærlig er personen parat til at være ?

Første skridt– blød start

- Hvad er vigtigt for dig i dit arbejdsliv?
- Hvad er vigtigt for dig i dit privatliv, for at du har det godt?
- Har der været en oplevelse i dit liv, som har gjort særligt indtryk, måske været livsændrende?
- Hvilke mennesker beundrer du?
- Hvad kan gøre dig glad i din hverdag?

Næste skridt– her går du tættere på

- Hvornår føler du dig mest fri?
- Hvornår har du det bedst sammen med andre?
- Hvad giver det dig, at bruge tid for dig selv?
- Hvad giver det dig at være i et kærlighedsforhold?
- Hvordan viser du, at du holder af din partner?
- Hvad lægger du mærke til i andres parforhold, du gerne selv vil opnå?

Et skridt – mod en afgørelse

Der er ikke en formel for, hvornår den ene eller begge, er klar til at tage det skridt at vælge hinanden til som partnere, for I kan være klar på forskellige tidspunkter. Det behøver ikke handle om dig, hvis du oplever tilbageholdenhed: det kan være negative erfaringer i tidligere forhold der er på spil, usikkerhed i en selv på om man kan bidrage positivt i et forhold, eller at man er en tøvende person der har brug for meget refleksions- og beslutningstid osv. Men på et tidspunkt i den første fase, skal I have samtalen: *"Skal vi bruge mere tid sammen? Skal vi være et par?"*
Hvis du oplever at I begge en engagerede, responderende og lyttende når I mødes, så er det et godt tegn på, at I er ved at være klar til den samtale.

Øvelsen fortsætter på den næste side ⟶

SAMTALE

Dating – når I skal lære hinanden at kende

Inden du begynder samtalen om fremtiden, kan du overveje at forudsige hvilken type samtale I kan forvente:

- Inden vi mødes næste gang, vil jeg tænke igennem, hvad jeg oplever vores møder betyder for mig. Måske har du lyst til at gøre det samme?

Når I har selve samtalen, kan du overveje at sige ord som:

- Vi har set hinanden XX gange nu, og det jeg oplever er positivt når vi mødes er.....
- Jeg vil gerne se mere til dig i fremtiden, fordi det jeg oplever du bidrager til i mit liv er.....

Og følg op med:

- Kan du mærke, om du er klar til at tage stilling til, om vi skal fortsætte med at bruge tid sammen?

Hvis svaret her er undvigende eller tvetydigt, kunne du sige følgende:

- Betyder det at du har brug for mere tid alene til at tænke over det, så vil jeg foreslå at vi taler om det igen XXX. Eller betyder det at du ønsker at stoppe nu?

Hvis du får et nej

Det er meget menneskeligt og helt normalt, at vi får aktiveret svære følelser, hvis vi oplever os vraget. Det betyder, at vi kan miste lysten til at være åbne, ærlige og ægte, fordi vi føler os sårbare og afsløret, når vi er den der står alene tilbage med lysten til at fortsætte relationen.
Prøv alligevel at kommunikere, hvad dine positive følelser ved at lære den anden at kende har været. Det vil ofte blive opfattet som en styrke, at du vover at vise hvem du er og hvad du vil - også når du bliver afvist. Det vil give dig pondus, hvis du føler dig lille i situationen.
Så hvis personen har behandlet dig fair og ordentligt, så husk at takke for den tid I har haft sammen, og give de bedste ønsker for fremtiden, selvom du kan føle sig skuffet og vred. Måske kommer der et tidspunkt hvor I passer bedre sammen, eller du kommer selv frem til med tiden, at det heller ikke var det rette match for dig, og at det dermed var den rigtige beslutning, selvom det ikke var din egen.

INDIVIDUEL REFLEKSIONSØVELSE + SAMTALE

Refleksion over fælles værdier

Hjælp til at finde dit etiske kompas og værdigrundlag

Det at have fælles livsanskuelse og grundværdier, kan bidrage til at et forhold bliver sundt, solidt og langvarigt. Man siger: *Lige børn leger bedst,* og det betyder ikke nødvendigvis samme økonomiske og sociale opvækstvilkår, men mere at det kan blive afgørende, hvis man ikke deler menneskesyn og etisk kompas. Det kan derfor blive vigtigt at de værdier der danner baggrund for ens daglige handlinger og reaktioner, er tydelige forståelige og rimelige for den anden.

Gode spørgsmål til dig selv (og senere din date) om dine egne grundværdier:

- Hvilket menneskesyn og grundværdier prægede din opvækst?

- Når du ser dig omkring i din familie og vennekreds, så spørg dig selv: hvilke personer du kan mærke du **ikke** deler værdier med, ud fra deres handlinger, reaktioner og udtryk for menneskesyn?

- Uden for din nære kreds: hvad kan du så mærke du reagerer positivt på, når det gælder andres handlinger og reaktioner ?

- Hvad kan du mærke andre gør eller siger, som kan give dig en negativ reaktion?

- Hvordan vil du beskrive hvilke værdier du lever efter?

- Giv et par eksempler på følgende: Hvad er forskellen mellem hvad du synes man skal gøre, og hvad du reelt selv gør i givne situationer?

- Spørg 2-3 personer der kender dig godt fra arbejde eller privatliv- hvilke værdier de oplever præger dig?

NB: Inden du stiller nogle af de samme spørgsmål om værdier til den du dater, anbefaler vi at du først øver dig, ved at stille spørgsmålene til andre i din kreds du har tillid til.

INDIVIDUEL REFLEKSIONSØVELSE

Individuel refleksionsøvelse: Dating dagbog

Find det mønster der kan forudsige det der gavner jer, og det der skal justeres på.

Skriver du dine datingoplevelser ned i en dagbog, vil der vise sig et mønster hos jer begge, som kan hjælpe dig til at kunne justere din egen adfærd. Den vil også kunne give dig et fingerpeg om, hvad der foregår på indersiden hos din samtalepartner- hvis du evner at aflæse personens signaler.

For en ting er, hvad vi siger for at imponere eller føle os accepteret. Det er først når der er overensstemmelse mellem hvordan vi ønsker at blive opfattet, og hvad vi reelt viser og siger, at den virkelige person træder frem. Du vil opleve, at du kan træne din evne til at opdage den virkelige person dus elv og den anden er, hvis du fører dagbog, og efterfølgende bruger tid på at gennemgå dine optegnelser, og give dig selv ærlig feedback.

Måske har du en tendens til at tale for meget, så du virker overvældende, eller du giver for lidt af dig selv, så det bliver en kamp for din date at føre en samtale. Jo mere bevidst du bliver om, hvornår du virker positivt på andre, jo lettere vil det være for en anden at date dig, og jo mere roligt og velafbalanceret vil du selv opleve situationen.

Inden du går på date:

- Skriv ned, hvad du ønsker at tage op i samtalen: hvilke spørgsmål kunne du stille (set i forhold til hvor mange gange I har datet,) og hvor godt I har lært hinanden at kende?
- Hvad kunne du forestille dig at fortælle om dig selv?
- Hvad vil du gerne foretage dig med din date, for at I lærer hinanden bedre at kende?

Øvelsen fortsætter på den næste side



INDIVIDUEL REFLEKSIONSØVELSE

Individuel refleksionsøvelse: Dating dagbog

Mens du er på date:

- Læg mærke til hvad der bliver sagt undervejs i jeres samtale, som du gerne vil huske.
- Læg mærke til hvilke reaktioner du får på det du siger og gør: Hvad fortæller din dates kropssprog, stemmeføring og energi dig?
- Hvornår mærker du, at din date bliver nysgerrig på at få viden om dig?
- Hvornår lukker personen ned for at være åben om sig selv?
- Læg også mærke til dine egne reaktioner på det samme.

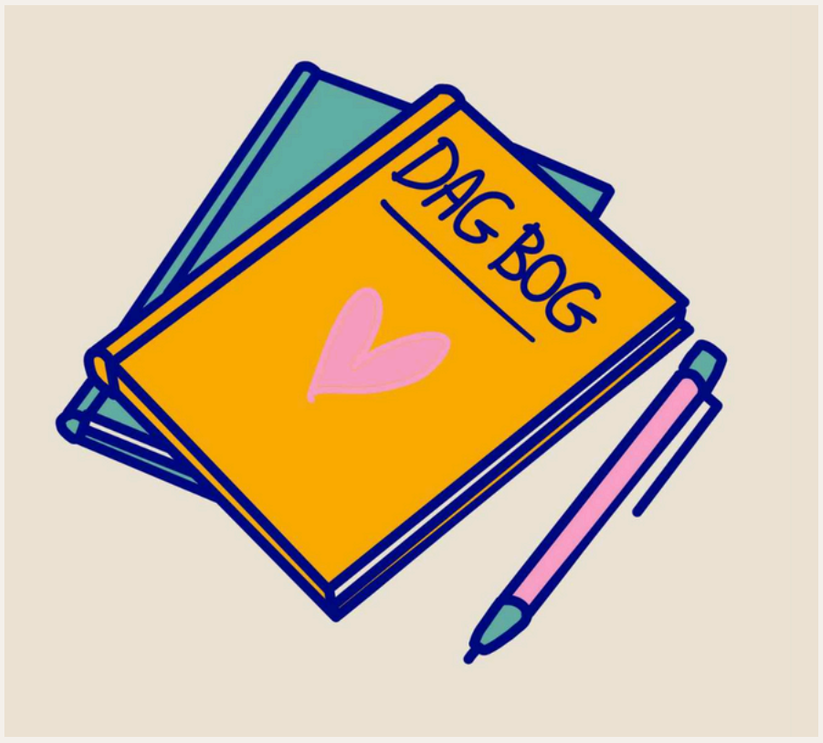
Efter din date

Skriv ned med det samme du kommer hjem, hvad din oplevelse var. Så husker du bedst.

Skriv gerne ned så korrekt som det er muligt at huske, den del af jeres dialog der viste vigtig indsigt om hinanden.

Tag efter et par dates dagbogen frem, og læg mærke til, om der er et mønster: både hvad du selv og din date gør og siger, når I mødes.
Skriv ned hvad du gerne vil justere til næste gang:

- Hvad opdager du om dig selv, som du måske ikke tidligere har været bevidst om?
- Hvad vil du blive ved med?
- Hvad vil du stoppe med?
- Hvad vil du prøve at gøre anderledes?



AFSLUTNING

Held og lykke!

Tekst om at vi takker dem for at købe vores pakke og ønsker dem held og lykke med burgen. Vi tager meget gerne imod feedback, så de ervelkomne til at fortælle os om hvordan de har gjort brug af pakken og om det har hjulpet dem eller om de har noget konstruktiv kritik.

GREAT RELATIONS

