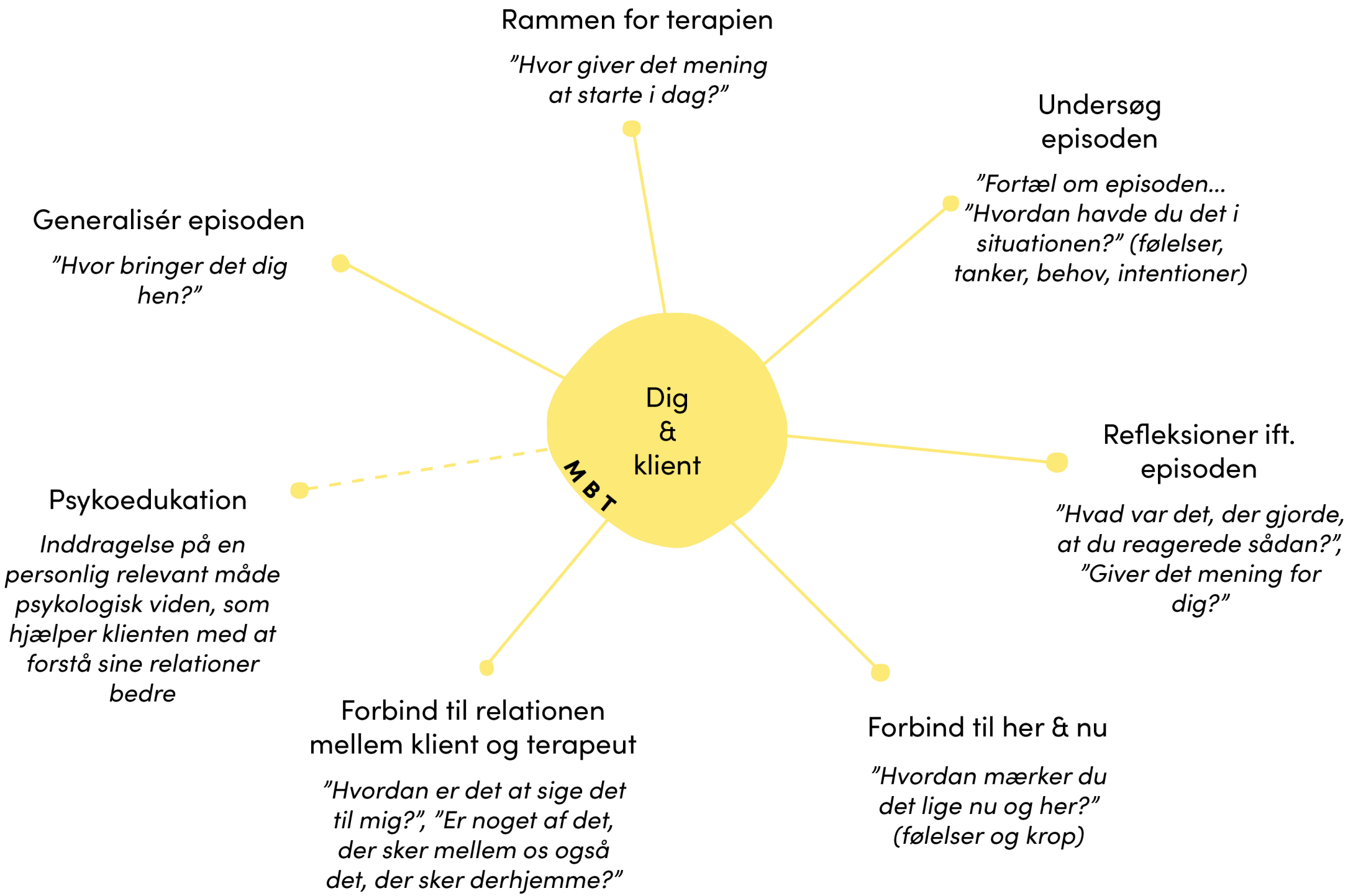
Rammen for terapien
"Hvor giver det mening at starte i dag?"
Undersøg episoden
"Fortæl om episoden... "Hvordan havde du det i situationen?" (følelser, tanker, behov, intentioner)
Generalisér episoden
"Hvor bringer det dig hen?"
Dig & klient
MBT
Refleksioner ift. episoden
"Hvad var det, der gjorde, at du reagerede sådan?", "Giver det mening for dig?"
Psykoedukation
Inddragelse på en personlig relevant måde psykologisk viden, som hjælper klienten med at forstå sine relationer bedre
Forbind til relationen mellem klient og terapeut
"Hvordan er det at sige det til mig?", "Er noget af det, der sker mellem os også det, der sker derhjemme?"
Forbind til her & nu
"Hvordan mærker du det lige nu og her?" (følelser og krop)