

Spørgeguide til EFT Tangoen

Trin 1: Sæt ord på mønsteret

Vi kender jeres mønster. Har der været gange siden vi så hinanden sidst, hvor mønsteret tog jer?

Find trigger:

- Hvad er det, din partner gør, som kan trigge dig allermost?

Trin 2: Fordybelse:

Perception

- Jeg prøver lige at udfolde det lidt, så jeg er sikker på, at jeg forstår det. Hvis jeg var en flue på væggen hjemme hos jer, hvad ville jeg så se ske, når han/hun gør det?
- Hvad er det, i det han/hun gør, som rammer dig?

Følelser

- Hvad lægger du i det, når han/hun [opsummer hvad han/hun gør]
- Hvad vækker det hos dig?
- Lige nu og her hvor vi to sidder og taler om den situation, kan du så mærke noget?
- Tag mig lidt med ind på din inderside - hvad mærker du lige nu og her?
- Hvad mon der kommer der på spil for dig i den situation, som gør at det føles så vigtigt?
- Hvad sker der med den følelse? Varer den længe, selvom du forsøger at få den til at gå væk?

Krop

- Sidder det også et sted i kroppen? Kan du mærke det lige nu?

Impuls

- Og når det her sker [opsummer alt det du har hørt], hvad får du så lyst til at gøre? Hvad bliver din impuls?

Trin 3: Udveksling:

Når I har fundet frem til de primære følelser:

- Så det jeg hører dig fortælle er, når XX [opsummer fordybningen med alle fire niveauer (perception, følelser, krop, impuls)]. Kan du prøve at vende dig om og fortælle det på den måde med dine egne ord til din partner?

Trin 4: Validering

Vi tjekker ind med begge parter. Først den, der udvekslede, og derefter den, der blev udvekslet til.

- Hvordan var det for dig at sige? (til den der udvekslede)
- Hvordan var det for dig at høre på den måde? (til den, der blev udvekslet til)

Trin 5: Integration

Her anerkender du hvad det er de gør og kan sammen som par

- Lagde I mærke til, hvad I lige gjorde? Her fandt I hinanden og skabte kontakt omkring et emne/problem, som plejer at tage jer væk fra hinanden. Det viser meget om det I kan sammen, og er det jeg taler om, når jeg taler om kontakt på et følelsesmæssigt niveau.