

Forandring

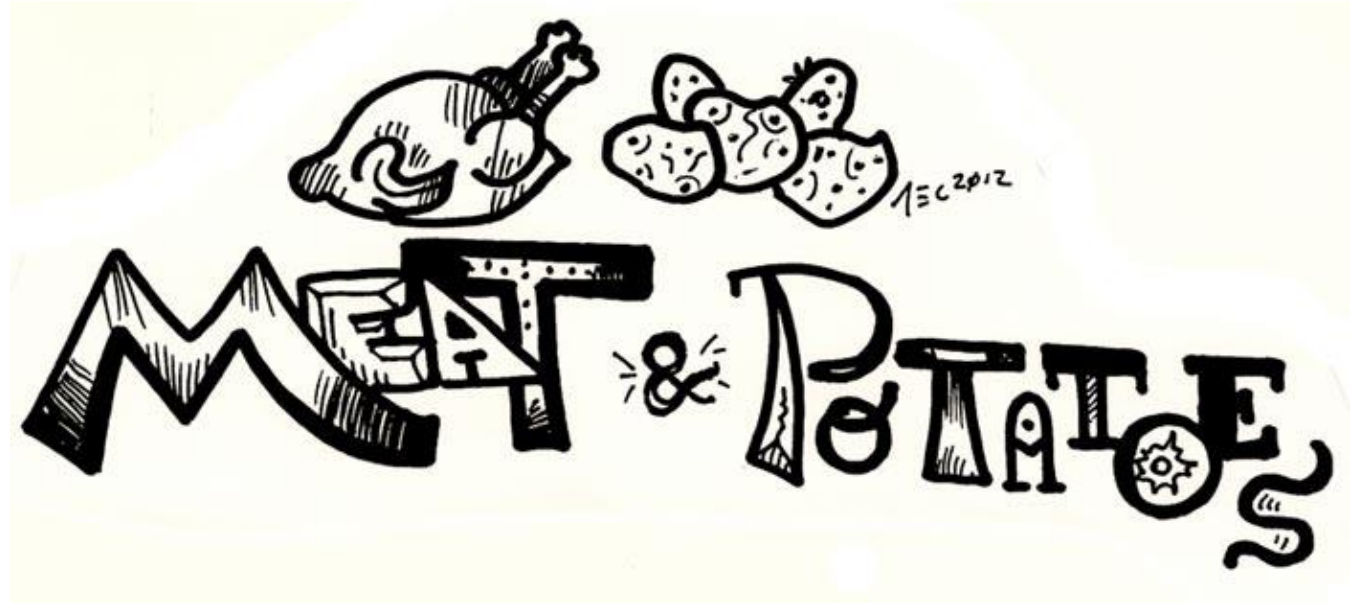
- Tidslinjearbejde i gadeplan

Lars Jonasson

Psykoteraapeut, MPF

Coach

Stressvejleder



Mål skal være... SMART*e*

Specifikke - med et andet ord: præcise

Målbare - så de kan kontrolleres

Attraktive - formuleret positivt

Realistiske - det skal kunne lade sig gøre

Tidsbestemte - så alle ved hvornår

*e*cologiske - i balance og forsvarlige, mht. moral og ressourcer

Motivation...

10

9

8

7

6

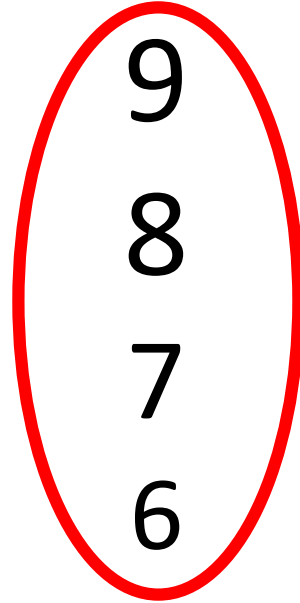
5

4

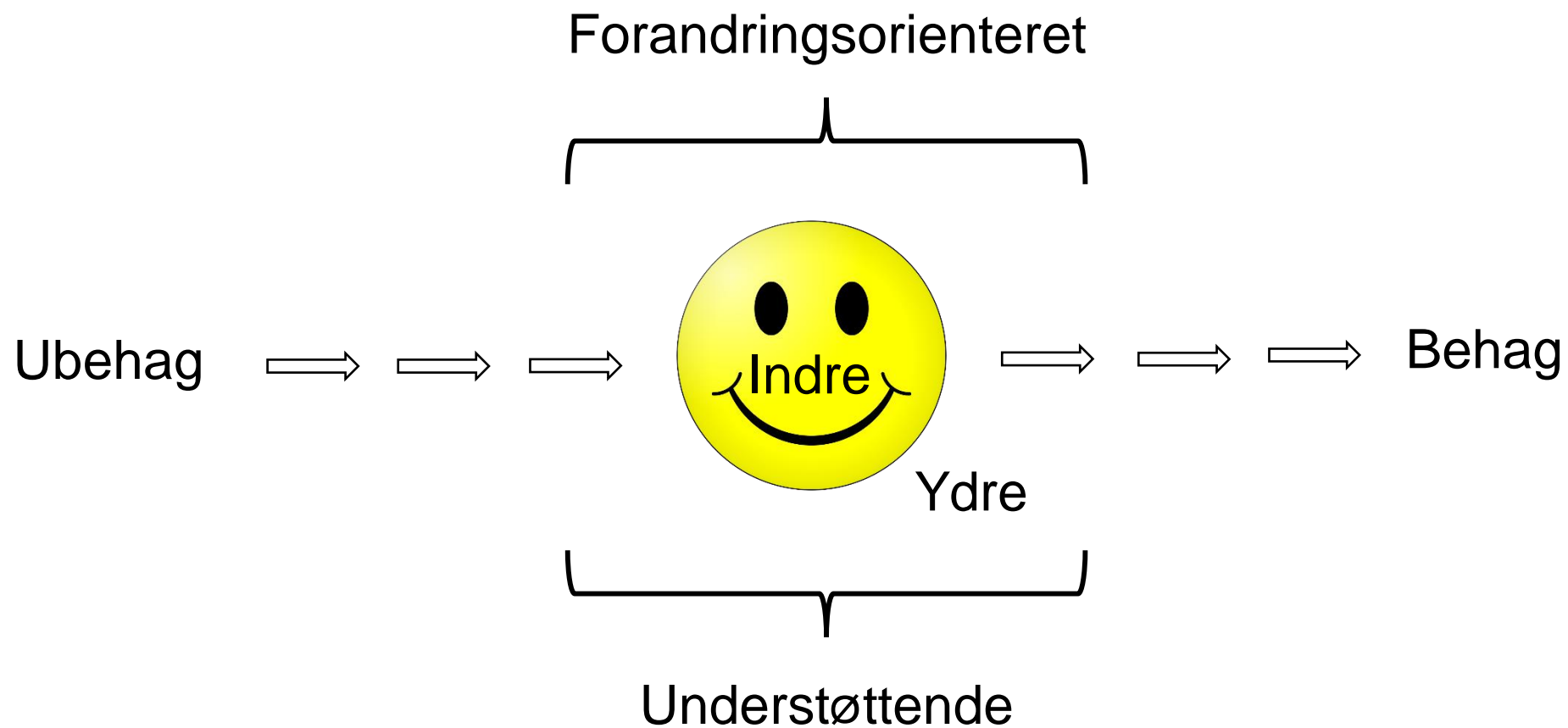
3

2

1



- Motivation



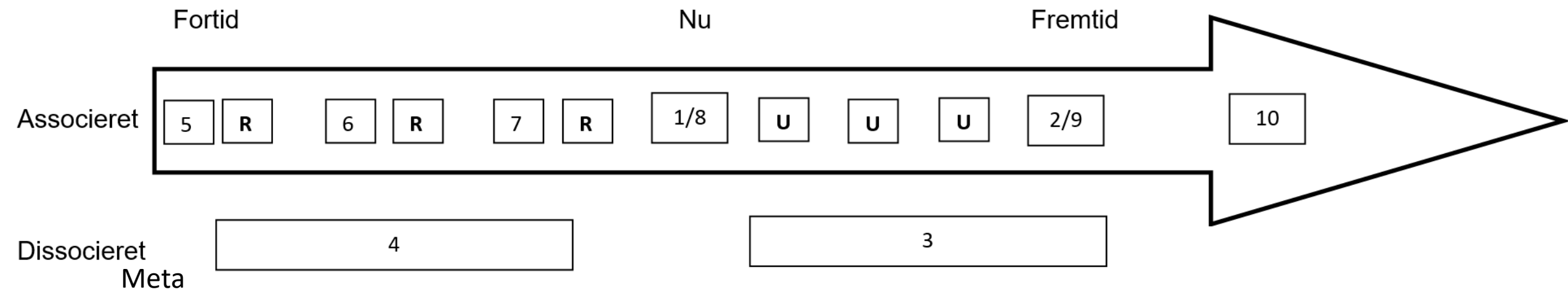
Forandring - Tidslinjearbejde i gadeplan

Find først ud af hvad målet er eller drømmen er? Brug SMARTe modellen

Find dernæst ud af, om personen er in-timer eller through-timer. Spørg evt. om lov til at ændre tidsopfattelsen.

Lav øvelsen et sted, hvor der er plads nok – gerne udendørs. Lad personen definere tidslinjen.

Associeret: personen er selv i tiden og oplever sig i situationen (jeg). Dissocieret: personen ser sig selv udefra (hun/han).



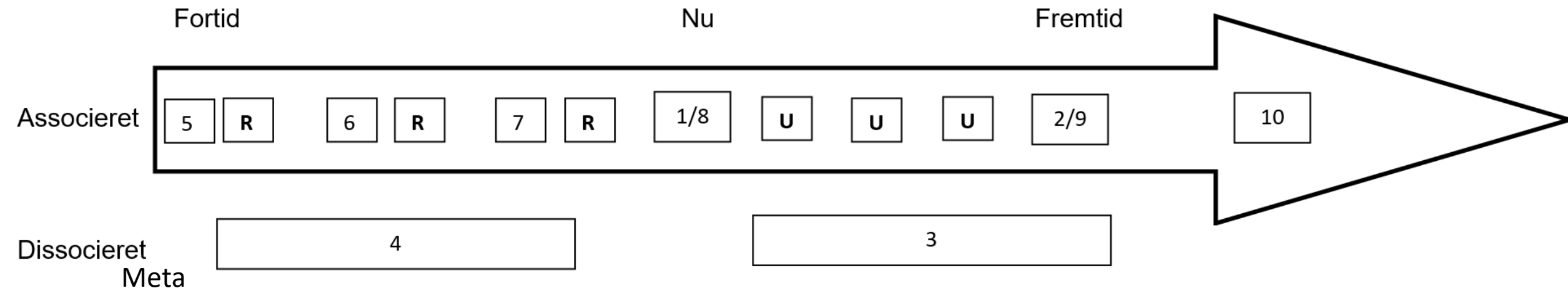
Forandring - Tidslinjearbejde i gadeplan

Find først ud af hvad målet er eller drømmen er? Brug SMARTe modellen

Find dernæst ud af, om personen er in-timer eller through-timer. Spørg evt. om lov til at ændre tidsopfattelsen.

Lav øvelsen et sted, hvor der er plads nok – gerne udendørs. Lad personen definere tidslinjen.

Associeret: personen er selv i tiden og oplever sig i situationen (jeg). Dissocieret: personen ser sig selv udefra (hun/han).



- 1) Start i nuet. Lad personen beskrive sin virkelighed, og efterfølgende beskrive sit mål i fremtiden.
- 2) Lad personen gå frem ad tidslinjen til målet. Lad personen beskrive hvordan det føles at have nået målet.
- 3) Lad personen træde ud af tidslinjen for at beskrive hvordan andre kan se/høre/mærke, at hun/han har nået målet. Lad personen beskrive de udfordringer der har været på vejen til målet. Hvis der er mere end tre, så skal de flettes.

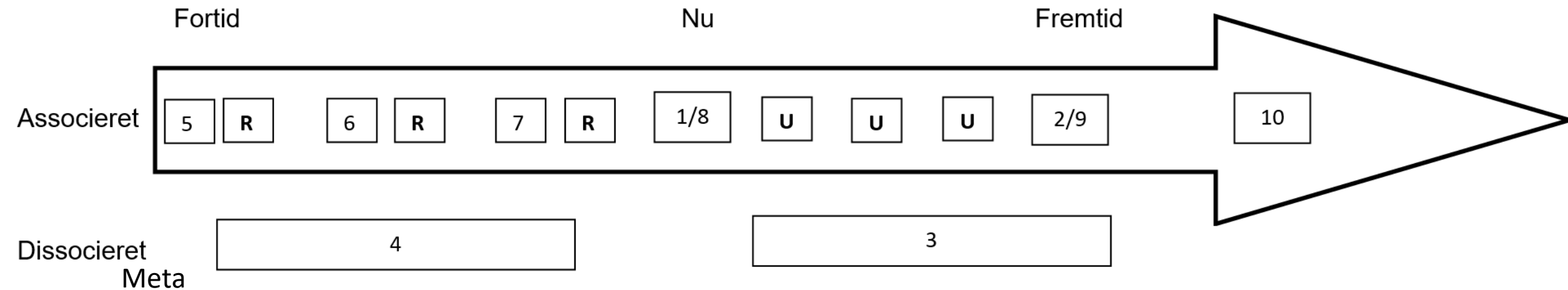
Forandring - Tidslinjearbejde i gadeplan

Find først ud af hvad målet er eller drømmen er? Brug SMARTe modellen

Find dernæst ud af, om personen er in-timer eller through-timer. Spørg evt. om lov til at ændre tidsopfattelsen.

Lav øvelsen et sted, hvor der er plads nok – gerne udendørs. Lad personen definere tidslinjen.

Associeret: personen er selv i tiden og oplever sig i situationen (jeg). Dissocieret: personen ser sig selv udefra (hun/han).



4) Lad personen se sig selv i fortiden. Lad personen finde situationer i fortiden, der svarer til fremtidens udfordringer - mindst samme antal som udfordringerne; men højst tre. Afdæk de ressourcer der hjalp personen i fortiden, og lad personen beskrive detaljerne.

5, 6, 7) Lad personen træde ind i tidslinjen igen. Lad personen genopleve hver resourcesituation, med et ophold på nogle sekunder i hver, før du lader hende/ham gå videre. Lav et anker i hver situation.

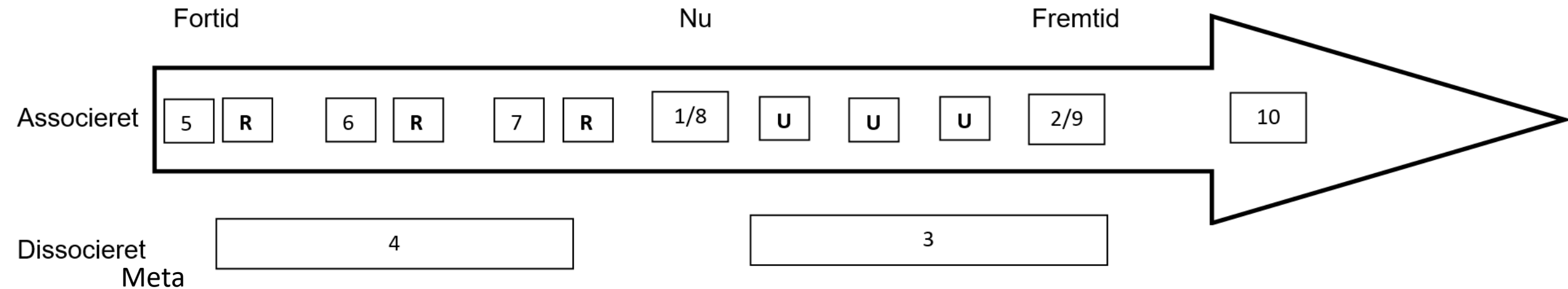
Forandring - Tidslinjearbejde i gadeplan

Find først ud af hvad målet er eller drømmen er? Brug SMARTe modellen

Find dernæst ud af, om personen er in-timer eller through-timer. Spørg evt. om lov til at ændre tidsopfattelsen.

Lav øvelsen et sted, hvor der er plads nok – gerne udendørs. Lad personen definere tidslinjen.

Associeret: personen er selv i tiden og oplever sig i situationen (jeg). Dissocieret: personen ser sig selv udefra (hun/han).



8) Lad personen gå gennem nuet med en fornyet oplevelse af virkeligheden. Lad personen fortsætte igennem udfordringerne, mens du udløser ankrene et ad gangen.

9) Gå frem til målet, og lad personen mærke oplevelsen i nogle sekunder.

10) Fortsæt ind i fremtiden, efter målet er nået. Lad personen beskrive hvordan virkeligheden ser ud i denne position.

Og nu...

Gå sammen tre og tre

Der er tre roller

Hovedpersonen, guiden, observatøren

Til at starte med, må målene ikke være for ambitiøse!

God fornøjelse!