

Stikordsmetoden

SITUATION

1

INTENTION/MÅL

2

STIKORD

3

GAVE

4

Hvad sker der?

Hvornår og hvor opstår det?

Hvilke tanker, følelser eller kropslige reaktioner oplever du?

Skriv dine stikord her

Vælg din sufflør:

Kritikeren

F.eks.: "Det er aldrig godt nok"

Analytikeren

F.eks.: "Lad os kigge på det"

Motivatoren

F.eks.: "Du kan godt"

Drømmeren

F.eks.: "Hvad nu hvis ..."

Rådgiveren

F.eks.: "Tænk dig om"

Skeptikeren

F.eks.: "Lad os nu se"

Trøsteren

F.eks.: "Du er god nok, som du er"

Beskytteren

F.eks.: "Pas nu på"

