

Emne:

SELVBILLEDE

Aktuelt

Ønskeligt

Aktuelt

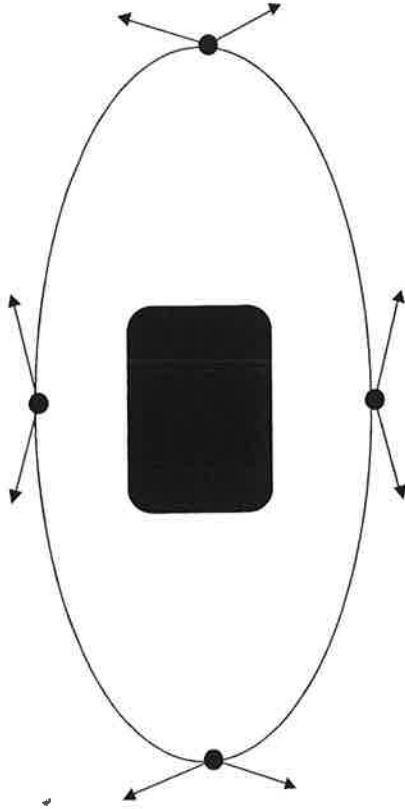
Ønskeligt

RETNING

Aktuelt

Ønskeligt

MESTRING



Aktuelt

Ønskeligt

SOCIALITET

Spørgeguide og Inspiration til spørgsmål

1: Aktuelt selvsyn.

Præsenter kort modellen og skriv fokuspersonens navn i midten. Spørg fokuspersonen hvor vedkommende gerne vil starte. Rækkefølgen er ikke vigtig, men I skal gerne nå omkring alle 4 områder. Nedenstående spørgsmål anvendes til at tale om hver rettetthed.

Spørgsmål til selvhenhørende rettetthed:

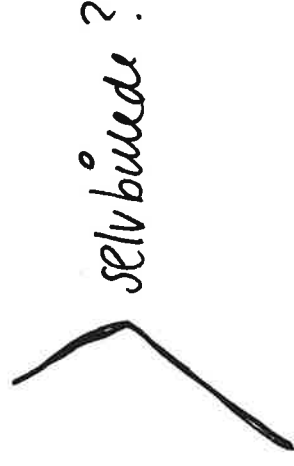
"Hvordan oplever du dig selv?"

"Hvordan ser du dig selv på en god dag?"

"Hvordan ser du dig selv på en dårlig dag?"

"Når du betragter dig selv, hvad ser du så?"

"Hvordan vil du beskrive dig selv?"



Hvis det er svært at svare på de meget åbne spørgsmål, kan følgende spørgsmål stilles:

"Hvad er særligt ved dig?"

"Hvordan er du anderledes end dine venner?"

"Hvordan ville dine venner beskrive dig?" og "Er det også sådan, du ser dig selv?"

"Er du for eksempel sådan én, der godt kan lide...?"

Spørgsmål til fællesskabshenførende rettethed:

- "Hvordan oplever du at høre til..?". Giv evt. eksempler (i skolen i fodboldklubben, hjemme).
- "Hvilke fællesskaber føler du dig en del af?"
- "Hvilke steder føler du dig hjemme?"
- "Er der nogle steder, du ikke føler dig tilpas?"

Socialitet

Spørgsmål til andenhenførende rettethed:

- "Hvilke måder at leve på føler du dig tiltrukket af?"
- "Hvem eller hvad ser du op til?"
- "Hvad synes du er rigtig spændende for tiden?"
- "Hvordan ser du dig selv om (2, 5 eller 10) år?"

*Retning og
mening*

Spørgsmål til mestringshenførende rettethed:

- "Hvordan oplever du at kunne klare de ting, du skal i dit liv?" Giv evt. eksempler (hjemmefronten, relationer, skolen, fritiden m.m.)
- "Hvordan oplever du at kunne opnå de ting, du gerne vil i dit liv?"
- "Hvordan klarer du de ting, du skal i dit liv?" Giv evt. eksempler (hjemmefronten, relationer, skolen, fritiden, roller m.m.)
- "Hvordan opnår du de ting, du gerne vil i dit liv?"

Mestring

Side 2

2: Ønsket selvsyn.

"Er der nogle af de her områder, du kunne ønske dig var anderledes?"

Er spørgsmålet for åbent, dvs. svar i kategorien: "Det tror jeg ikke..", "Det ved jeg ikke.." er det en god idé at gøre spørgsmålene mere specifikke.

Ønskeligt:

Selvhenførende rettethed: "Hvordan kunne du godt ønske dig at være i fremtiden?"

Fællesskabshenførende rettethed: "Hvordan kunne du godt ønske dig at føle dig hjemme i din omgangskreds? Hvilke andre fællesskaber ville du ønske, at du var en del af?"

Andenhenførende rettethed: "Hvordan ville du ønske dig, at fremtiden skulle se ud? Hvor ville du ønske at se dig selv om 5 år?"

Mestringshenførende rettethed: "Hvad ville du ønske dig, at du var bedre til?"

(både selvforvaltnings- og opgavemestring)

Mirakelspørgsmål: "Hvis du vågnede op i morgen og... "ændring x"... hvad ville det så betyde for dit liv? Hvordan ville det være anderledes at være dig? Hvad ville du bruge det til? Hvordan ville det hjælpe dig?"

Side 3