

Utgå ifrån en specifik händelse...

Använd S-B-K

Bra att involvera andra – både konkret och i tankarna/samtalen

Locka fram från klienten...

Ex.

- *När jag säger tankefälla, vad tänker du då?*
- *Hur kan en tankefälla låta?*
- *Vad kan en nödplan innehålla?*

Fånga inlärningsögonblicket!

- *Vad känner du just nu, när vi pratar om... (drogen/spel)?*
- *Ska vi testa att surfa på suget nu?*

Avslappningsövningar

Gör klienten delaktig även i förklaringar/teman - *Informera i dialog*

Sök efter tidigare lyckanden (undantag från problemet). Det inger hopp och stärker tilltro till egen förmåga.

Bekräfta – egenskaper eller tidigare försök

Använd frågor om skillnader...

- *Om du lyckas med att tacka nej... vad skulle skillnaden bli?*
- *...vem skulle märka skillnaden?*

Växla tempo...stå, sitta osv...

Låt klienten skriva/rita

Kund-klagare-besökare

Litteratur/film att låna ut

