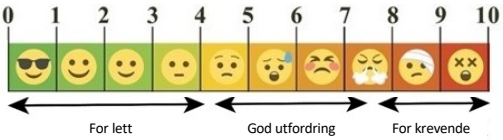
Øvelse 5: Fang opp fremtidsrettede handlinger og utspill, og utforsk mål i lys av dette.

1. Se videoklippet «*Målsetting – øvelse 5*».
2. Når klippet stopper: Paus videoen slik at du ser bildet av klienten.
3. Improviser en respons til den kliniske utfordringen basert på ferdighetskriteriene a., b., og c. NB: Si ordene høyt – ikke bare tenk dem.
    a. Speil noe av det klienten har fortalt deg.
    b. Se om du kan finne noe i det klienten sier eller gjør som kan være fremtidsrettet og sunt, og løft opp dette
    c. Spør om mål i lys av dette
4. Juster: Bruk plansjen for reaksjonsregistrering nedenfor. Vurder hvor krevende øvelsen var. Legg merke til reaksjoner. Juster vanskelighet ved å legge til eller trekke fra ferdighetskriterier om nødvendig.
5. Repeter: Start på punkt 1 igjen. Repeter minst fem ganger, og flere om øvelsen kjennes krevende.

Reaksjonsregistrering i målbevisst ferdighetstrening

#1: Hvor krevende var det å gjøre denne øvelsen?



#2. Hadde du noen reaksjoner i kategoriene "god utfordring" eller "for krevende?" (JA/NEI)

GOD UTFORDRING			FOR KREVENDE		
Tanker og følelser	Kroppslige reaksjoner	Impulser	Tanker og følelser	Kroppslige reaksjoner	Impulser
Håndterbar skam, selv- kritikk, irritasjon, sinne, tristhet osv.	Anspent i kroppen, sukk, lettpustet, hjertebank, hetetokter, tørr i munnen	Se vekk, trekke seg inn i seg selv, skifte fokus	Sterk eller overveldende skam, selvkritikk, raseri, sorg, skyld, osv.	Migrene, ørhet, svimmelhet, uklar tenkning, diaré, dissosiering, nummenhet, «tom i hodet», uvel og kvalm, osv.	Stenge av, gi opp, engasjere deg I noe annet

For lett → **Øk vanskelighetsgrad**

God utfordring → **Repeter med samme vanskelighetsgrad**

For krevende → **Gå til lavere vanskelighetsgrad**