

Selvobservasjon: Reaksjonsregistrering

1. Hvor sterkt reagerer du på den kliniske utfordringen?



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

God utfordring		For krevende	
Tanker og følelser	Kroppslige fornemmelser	Tanker og følelser	Kroppslige fornemmelser
Håndterbar skam, selvkritikk, irritasjon, sinne, tristhet osv.	Anspent i kroppen, sukk, lettpusetet, hjertebank, hetetokter, tørr i munnen	Sterk eller overveldende skam, selvkritikk, raseri, sorg, skyld osv.	Migrene, ør, svimmel, uklar tenkning, diaré, dissosiering, nummen, «tom i hodet», uvel og kvalm osv.
Impulser	Se vekk, trekke seg inn i seg selv, skifte fokus	Impulser	Stenge av, gi opp, engasjere deg i noe annet.

For lett



Øk utfordringen

God utfordring



Fortsett med denne utfordringen

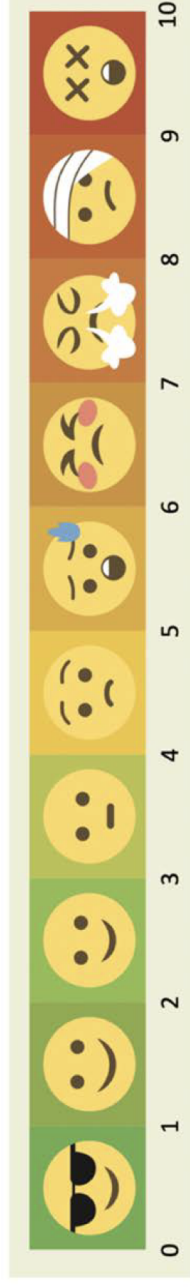
For krevende



Reduser intensitet/ bytt utfordring

Selvobservasjon: Registrering av vanskelighetsgrad

1. Hvor utfordrende var det å møte ferdighetskriteriene i øvelsen?



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

God utfordring			For krevende		
Tanker og følelser	Kroppslige fornemmelser	Impulser	Tanker og følelser	Kroppslige fornemmelser	Impulser
Håndterbar skam, selvkritikk, irritasjon, sinne, tristhet osv.	Anspent i kroppen, sukk, lett pustet, 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, ør, svimmel, uklar tenkning, diaré, dissosiering, nummen, «tom i hodet», uvel og kvalm osv.	Stenge av, gi opp,

For lett



Øk vanskelighetsgrad

God utfordring



Repetér med samme vanskelighetsgrad

For krevende



Gå til lavere vanskelighetsgrad



SENTIO
COUNSELING CENTER



NORSK INSTITUTT FOR
DELIBERATE PRACTICE

post@nidp.no
NIDP.favne.no
Pilestredet 15 b, 0164 Oslo



Materialet er beskyttet av opphavsrett, og tilhører NIDP. Ingen form for kommersiell bruk tillatt.