

”En psykolog är någon som svarar - vad tycker du själv? när någon frågar vad klockan är”

- Okänd

Goal [mål]

- Vart vill du vara när du uppnått ditt mål ..

- Vad vill du prata om idag?
- Hur ser ditt mål ut?
- Vad vill du uppnå?
- När ska du nå ditt mål?
- Är det fler än du inblandade?
- Vilka delmål finns?
- Hur vet du att du nått ditt mål?

Reality [nuläge]

- Var befinner du dig idag ..

- Berätta om ditt nuläge, d v d hur läget är just nu.
- Vilka personer i ditt nätverk kan stötta dig?
- Vilka resurser har du redan som du kan använda dig av?
- Vad skulle du göra idag om du kunde göra vad som helst?
- Vad är ett realistiskt mål för dig att uppnå?
- Vad behöver du veta som du inte redan vet?

Options [möjligheter]

- Vilka möjligheter finns runt omkring dig för att du ska nå ditt mål ..

- Om du fick göra vad du ville, vad skulle du göra då?
- Berätta om dina möjligheter.
- Berätta om vilka andra vägar som finns tillgängliga.
- Hur ser din önskelista ut?
- Vad kan du mer göra?

Obstacles [hinder]

- Vilka hinder hindrar dig att nå dina mål ..

- Varför har du inte redan börjat?
- Vilket stöd behöver du?
- Vad hindrar dig?
- Vem hindrar dig?
- Vad gör dig osäker?
- Är det något annat som du måste klara av först?

Will & Act of Will [vilja]

- Hur villig är du att nå ditt mål ..

- Hur gärna vill du uppnå det här?
- På en skala 1-5?
- Vad är du villig att uppoffra för att nå ett resultat?
- Vilket blir ditt första steg?
- När ska du börja?
- Hur får jag reda på att det görs?