

## Co klient opisuje jako główny problem?

---

### Co klient chce wynieść z terapii/coachingu?

**Cele emocjonalne:** Jakich myśli, obrazów, uczuć, emocji, wrażeń, wspomnień, impulsów chciałby mieć mniej? *(Możemy to przeformułować jako cele behawioralne: "Zatem częścią naszej pracy będzie nauka nowych umiejętności, aby radzić sobie lepiej z tymi trudnymi myślami i uczuciami, tak aby miały mniej wpływu i władzy nad tobą.")*

**Cele behawioralne:** Co klient chciałby rozpocząć/przestać, robić więcej/mniej? Jak inaczej chciałby traktować siebie, innych, świat? Jakie działania/umiejętności chciałby zacząć rozwijać? Z jakimi osobami, miejscami, działaniami, wyzwaniem chciałby nawiązać kontakt, zamiast ich unikać? Jakie relacje chce naprawić i w jaki sposób? Wobec kogo chce być bardziej obecny, okazywać więcej uwagi? Na czym chciałby się bardziej skupiać lub w co angażować?

---

**ZEWNĘTRZNE PRZESZKODY.** Czy istnieją zewnętrzne przeszkody (inne niż psychologiczne) do bogatego i pełnego życia np. legalne, społeczne, medyczne, finansowe, zawodowe, które by wymagały nauki umiejętności i rozwiązywania problemów?

---

**NIESKUTECZNE DZIAŁANIE.** Co klient robi, co czyni życie gorszym, utrzymuje w utknieniu, pogarsza problemy, powstrzymuje rozwój, staje na drodze zdrowym rozwiązaniom, pogarsza zdrowie, relacje itd.? (Co byśmy widzieli i słyszenia na nagraniu?)

Jakich WAŻNYCH i ZWIĄZANYCH Z SENSEM ŻYCIA osób, miejsc, wydarzeń, czynności, sytuacji, celów, problemów i wyzwań klient unika (np. wycofywanie się, rezygnowanie, prokrastynacja, poddawanie się, trzymanie się z dala od czegoś)?

---

**FUZJA.** (Włączając w to przykłady konkretnych myśli, jak i procesów, takich jak "martwienie się" itd.)

**PRZESZŁOŚĆ i PRZYSZŁOŚĆ:** (ruminowanie, martwienie się, fantazjowanie, obwinianie, przewidywanie najgorszego, przeżywanie starych zranień, idealizowanie przeszłości lub przyszłości, flashback, "jeśli tylko...", dlaczego to się wydarzyło?", katastrofizowanie, pretensje, żałowanie itd.)

**SAMOOPIIS:** (ocenianie się, ograniczające idee o tym, "kim jestem", "co mogę i czego nie mogę zrobić", etykietowanie się)

**WYMÓWKI:** (powody podawane przez klienta, dlaczego nie może, nie da się, nie powinno się poprawić jego życia)

**ZASADY:** (na temat tego, jak ja, inni, życie powinno wyglądać: szukaj słów kluczowych „powinienem”, „muszę”, „właściwy”, „niewłaściwy”, „zawsze”, „nigdy”, „nie da się, ponieważ”, „nie zrobię tego póki”, „nie powinienem, chyba że” etc.)

**OCENY:** (zwykle będą negatywne, ale czasem pozytywne, na temat kogo- lub czegośkolwiek: innych ludzi, własnej pracy, ciała, myśli i emocji, przyszłości lub życia jako takiego)

INNE:

**UNIKANIE DOŚWIADCZANIA:** (Wewnętrzne przeżycia, jakich klient próbuje unikać, pozbyć się, nie chce ich mieć) MYŚLI, OBRAZY, WSPOMNIENIA, EMOCJE, UCZUCIA, WRAŻENIA, IMPULSY, CHĘCI NA COŚ, OBJAWY ODSTAWIENNE:

---

**UTRATA KONTAKTU Z CHWILĄ OBECNĄ:** (rozkojarzenie, odłączenie, oderwanie od własnych myśli i uczuć)

---

**WARTOŚCI I ZAANGAŻOWANE DZIAŁANIE**

**ISTOTNE SFERY ŻYCIA:** (Na temat jakich sfer życia i jakich osób zależy klientowi np. pracy, nauki, zdrowia, rodzicielstwa, małżeństwa lub innych intymnych relacji, znajomych, rodziny, duchowości, społeczeństwa, środowiska?)

**WARTOŚCI:** (Jakie wartości wydają się mieć znaczenie w tych sferach?)

**CELE I DZIAŁANIA:** (Jakie cele spójne z wartościami i czynnościami klient a) już przejawia, b) chce realizować? Jakie problemy wymagają rozwiązania i rozplanowania?)

**TRENING UMIEJĘTNOŚCI:** (Jakich istotnych umiejętności klient nie ma lub z których nie korzysta np. Rozwiązywania problemów, stawiania celów, kojenia się, asertywności, komunikacji, rozwiązywania problemów, relaksacji, empatii?)

**ZASOBY:** (Mocne strony, umiejętności i inne osobiste zasoby? Zewnętrzne zasoby, z których potencjalnie można skorzystać?)

---

**MOJE OSOBISTE PRZESZKODY:** (Jakie trudne myśli i uczucia pojawiają się dla mnie odnośnie tego klienta?)

---

**BURZA MÓZGÓW:** Jakie pytania, ćwiczenia, formularze, metafory, narzędzia, techniki i strategie mogę włączyć podczas następnej sesji? Jaki trening umiejętności może być potrzebny? Czy rozwiązywanie problemów oparte na wartościach będzie potrzebne wobec zewnętrznych przeszkód