



Overblik & Løsninger

Overblik & Løsninger er en struktureret proces, der indledes med at skabe overblik over ens situation og på baggrund af dette, systematisk at arbejde med hvad der vil være en konstruktiv løsning.

Terapien består af afdækkende og undersøgende dialog og af **stølearbejde**, hvor man eksperimenterer med, hvad der vil være et tilfredsstillende selvudtryk og brugbare handlemuligheder.

Overblik & Løsninger indeholder:

- **Afklaring**

Hvad mener jeg egentlig?
Hvad føler jeg egentlig?
Hvad er mit standpunkt?
Hvordan skal jeg fortolke andres ord og handlinger?

- **Beslutning**

Hvad er mine muligheder?
Hvad vil jeg helst?
Hvad er realistisk?
Hvad er konsekvenserne?

- **Handling**

Hvordan skal jeg gøre?
Hvordan skal jeg sige det?
Hvad skal jeg tage højde for?
Hvordan håndterer jeg andres reaktion?

Emner kan være

Overblik & Løsninger handler ofte om noget med relationer – en problematik i forhold til ens partner, (sviger)familien, venner eller kolleger – men kan anvendes på alle hverdagens udfordringer, hvor man har brug for et fremadrettet løft.

Se hvad andre har arbejdet med [her](#).