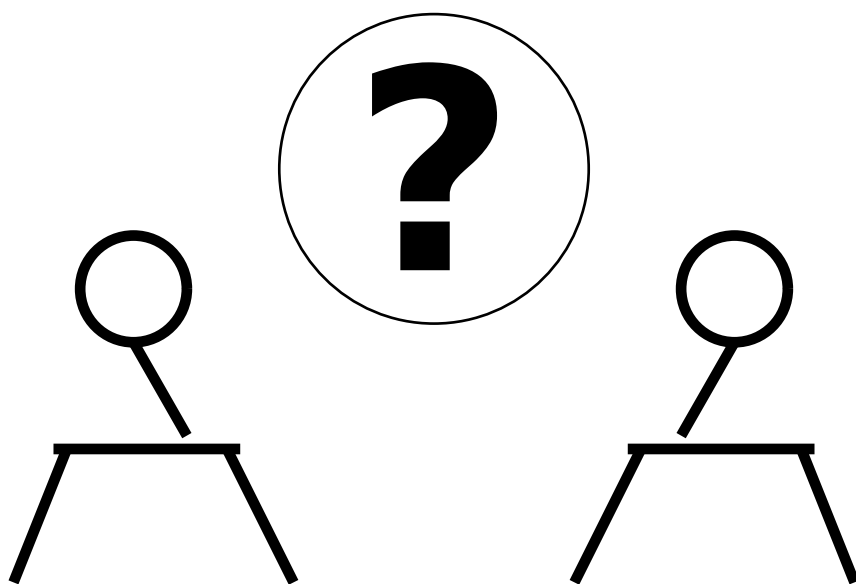


400 PYTAŃ TERAPEUTYCZNY

Precyzyjne pytania pomagające odblokować myśli, rozpoznać ograniczające przekonania i rozwijać samoświadomość.



POLSKA WERSJA



INFORMACJA PRAWNA

Ta książka jest chroniona międzynarodowymi przepisami prawa autorskiego i nie może być kopiowana, powielana, przekazywana ani wykorzystywana do tworzenia utworów zależnych bez wyraźnej zgody wydawcy. Wydawca posiada pełne prawa autorskie do tej książki.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	1
POCZĄTEK SESJI	2-5
ZROZUMIENIE PROBLEMÓW Z PUNKTU WIDZENIA KLIENTA	6-11
POTRZEBY	12-15
NASTRÓJ	16-18
KRYZYS W RELACJACH	19-23
INTERWENCJA KRYZYSOWA	24-27
OCENA MYŚLI SAMOBÓJCZYCH	28-40
ROZPOZNAWANIE POTENCJAŁU DO SKRZYWDZENIA INNYCH	41-42
ZMIANA PUNKTU SKUPIENIA	43-46
UCZUCIA	47-49
MYŚLENIE O PRZYSZŁOŚCI	50-51
MYŚLI I ZACHOWANIA	52-59
WYZNACZANIE CELÓW	60-63
WYJĄTKI	64-67
KOMPETENCJE / RADZENIE SOBIE	68-70
PYTANIA SKALUJĄCE	72-73
OCENA PSYCHOZY	74-78
WĄTPLIWOŚCI I DOPRECYZOWANIE	79-81
PYTANIA NAPROWADZAJĄCE	82-85
PYTANIA POBUDZAJĄCE REFLEKSJĘ	86-99
SAMOPOZNANIE	100-104
PYTANIA COACHINGOWE	105-107
PYTANIA DLA NASTOLATKÓW	108-111
ZAKOŃCZENIE SESJI	112-113
PRZEWODNIK DO ROZUMIENIA ODPOWIEDZI KLIENTA	114-115

WPROWADZENIE

Wszystkie pytania zawarte w tym materiale zostały opracowane po to, aby wspierać rozmowę oraz pomagać w uzyskiwaniu informacji o klientach i pacjentach. Materiał zawiera szeroką listę pytań otwartych.

Nie bez powodu od lat siedemdziesiątych świetni terapeuci korzystają z konkretnych pytań, podobnych do tych, które przynoszą bardzo dobre rezultaty. Oprócz kierowania uwagą pomagają one zbierać ważne informacje, osłabiać ograniczające przekonania oraz wykrywać i zmieniać nieprzydatne myśli.

Poniżej znajdziesz proste pytania, które mogą prowadzić do dużych zmian. Będzie to wartościowe narzędzie dla terapeutów oraz dla osób, które chcą lepiej poznać i zmieniać siebie.

To naturalne, że zadawanie trudnych i delikatnych pytań może być wymagające. W tym materiale otrzymasz pytania, które znacznie ułatwią ten proces.

W ramach tego modelu znajdziesz pełną linię pytań dotyczących ryzyka samobójstwa i depresji. Wskazówki i sugestie obejmują zarówno podejście bardziej dyrektywne, jak i niedyrektywne.

Głównym celem materiału jest ułatwienie wyboru najlepszych pytań dla klientów i pacjentów oraz sprawienie, abyś czuł(a) się lepiej przygotowany/a do kolejnych sesji, z mocnymi narzędziami do eksplorowania każdej sytuacji.

POCZĄTEK SESJI

1. Co skłoniło Cię do szukania terapii właśnie teraz?
2. Czy wcześniej korzystałeś/aś z jakiejś formy terapii? Jakie było to doświadczenie?
3. Jakie są Twoje objawy?
4. Co chciał(a)byś, aby zmieniło się, gdy wyjdiesz stąd dzisiaj?
5. Jak mogę Ci dzisiaj pomóc?

6. Co chciał(a)byś, aby wydarzyło się dzisiaj, żeby ta sesja była dla Ciebie pomocna?
7. Jakie masz oczekiwania wobec naszych sesji terapeutycznych?
8. Co poruszyło Cię w tym tygodniu?
9. Jaka jest Twoja największa nadzieja związana z naszą dzisiejszą rozmową?
10. Co chciał(a)byś osiągnąć dzięki terapii?
11. Jaka jest dziś Twoja największa lub główna obawa?
12. Czym pomysłem było to, żebyś był(a) tutaj dzisiaj?
13. Co do tej pory działało bardzo dobrze w Twoim życiu?
14. Co zmieniło się dziś w porównaniu z ostatnim razem, kiedy byłeś/aś tutaj?

15. Czy uważasz, że w Twoim życiu jest coś złego? Co to jest?
16. O czym myślisz w tej chwili?
17. O czym myślałeś/aś, zanim wszedłeś/aś do tego pokoju?
18. W całym okresie od naszego ostatniego spotkania do dziś, co było dla Ciebie najbardziej pomocne?
19. Jak udało Ci się wstać z łóżka i przyjść tutaj dzisiaj?
482. Na czym chciał(a)byś się skupić podczas naszej następnej sesji?

NOTATKI



ZROZUMIENIE PROBLEMÓW Z PUNKTU WIDZENIA KLIENTA

- 20. Co określił(a)byś jako swój największy obecny problem?
- 21. Jak postrzegasz ten problem?
- 22. Co spowodowało ten problem w Twoim życiu?
- 23. Z Twojego punktu widzenia, na czym polega problem?
- 24. Czego próbowałeś/aś do tej pory, aby rozwiązać swój problem?
- 25. Jak myślisz, w jaki sposób poprawisz lub rozwiążesz ten problem?

26. Jak określił(a)byś największe wyzwanie, przed którym obecnie stoisz?
27. Co czujesz, gdy pojawia się nieoczekiwany problem?
28. Czy w przeszłości zrobiłeś/aś coś, co dobrze zadziałało przy rozwiązaniu tego samego problemu?
29. Jakie wrażenie wywołuje w Tobie ten problem? Jak go odbierasz?
30. Jakie rzeczy, osoby lub sytuacje w Twoim życiu sprawiają Ci problemy?

31. Czy zmagasz się z tym problemem każdego dnia?
32. Co zrobiłeś/aś, aby poradzić sobie z problemem lub problemami, które doprowadziły Cię do terapii?
33. Co, Twoim zdaniem, pogorszyło sytuację?
34. Jak ten problem wpływa na to, co czujesz wobec siebie?
35. Czy czujesz się smutny/a, zagubiony/a, zdesperowany/a, zablokowany/a albo podobnie?

- 36. Opowiedz mi o czasie, kiedy nie przechodziłeś/aś przez te problemy lub trudności.
- 37. Poproś o więcej szczegółów dotyczących wcześniejszych rozwiązań.
- 38. Co mógłbyś/mogłabyś zrobić dziś inaczej, aby uzyskać lepszy rezultat w rozwiązywaniu tego problemu?
- 39. Jeśli sytuacja się poprawiła, skup się na szczegółach tego, jak klient to osiągnął: mocnych stronach i odporności.
- 40. Jak udało Ci się to osiągnąć?

41. Jak udało Ci się zrobić ten duży krok?
42. Co powiedziałaś/aś sobie, co zachęciło Cię do działania w taki sposób?
43. Podkreśl różnicę między tym, jak było przed pojawieniem się problemu, a jak jest teraz.
44. Udziel komplementów i pokaż mocne strony pacjenta.
45. Co zamierzasz zrobić, aby utrzymać ten rezultat?

[illegible]

POTRZEBY

- 46. Jak często spotykasz się ze swoimi przyjaciółmi?
- 47. Czy Ty i Twój partner/Twoja partnerka dobrze ze sobą rozmawiacie?
- 48. Jak ostatnio wygląda Twój sen? Czy dobrze śpisz?
- 49. Czy jesteś zadowolony/a ze swojej diety?
- 50. Czy uprawiasz jakąś aktywność fizyczną?

- 51. Czy jest ktoś, przy kim czujesz, że naprawdę Cię rozumie?
- 52. Z którą osobą czujesz się najbliżej?
- 53. Jaki masz wpływ na to, co dzieje się w Twoim życiu?
- 54. Czy masz jasny obraz tego, dokąd chcesz zmierzać w życiu?
- 55. Czy czujesz się zachęcony/a przez rzeczy, które dzieją się w Twoim życiu?

- 56. Jakie zobowiązania masz wobec osób wokół siebie?
- 57. Czy czujesz, że masz cel?
- 58. Czy czujesz się bezpiecznie w swoim domu?
- 59. Jakie potrzeby, Twoim zdaniem, nie są zaspokojone?

NOTATKI

[illegible]

NASTRÓJ

60. Opisz swój typowy codzienny nastrój.
61. Co Cię przygnębia albo sprawia, że czujesz smutek?
62. Co sprawia, że czujesz szczęście i większy optymizm?
63. Ogólnie rzecz biorąc, jak opisał(a)byś swój nastrój?
64. Co osoby bliskie mówią o Twoim nastroju? Czy łatwo się złościć?
65. Jak radzisz sobie ze złym nastrojem?

- 66. Czy złościsz się, kiedy nie dostajesz tego, czego chcesz, albo tracisz kontrolę?
- 67. Jak przejawia się Twoja złość?
- 68. Wszyscy używamy różnych strategii radzenia sobie. Czy sięgasz po kofeinę, narkotyki, alkohol, seks, zakupy, internet lub coś innego, aby poczuć się lepiej?
- 69. Jak zwykle radzisz sobie z irytacją i frustracją?
- 70. Czego potrzebował(a)byś, aby czuć się szczęśliwiej albo spokojniej?
- 71. Jak myślisz, w jaki sposób Twój nastrój wpływa na Twoje relacje?
- 72. Czy Twój nastrój jest jak kolejka górską, czy raczej stabilny?

NOTATKI

[illegible]

KRYZYS W RELACJACH

- 73. Opowiedz mi o ważnych relacjach w Twoim życiu.
- 74. Jak opisał(a)byś relacje z członkami swojej rodziny?
- 75. Jak opisał(a)byś relacje z przyjaciółmi lub współpracownikami?
- 76. Czy masz dobrą relację z rodzicami?
- 77. Opowiedz mi o relacji z rodzicami.

- 78. Jak wyglądało dorastanie w Twojej rodzinie?
- 79. Co inni wciąż robią, czego nie lubisz, i co chciał(a)byś, aby zmienili?
- 80. Czy czujesz się oceniany/a?
- 81. Co jest dla Ciebie ważniejsze: jakość przyjaźni czy liczba przyjaciół?
- 82. Jak bardzo czujesz się połączony/a z osobami wokół siebie?

83. Jaka jest Twoja najdłuższa relacja lub przyjaźń?

84. Czy czujesz się wysłuchany/a?

85. Czy ktoś zrobił Ci coś, czego nie potrafiłeś/aś wybaczyć?

86. Czy masz w swoim życiu osoby, które Cię wspierają?

87. Czy kiedykolwiek czułeś/aś, że Twoje działania, zachowania lub nastrój przeszkadzają w Twoich relacjach?

NOTATKI

[illegible]

INTERWENCJA KRYZYSOWA

- 88. Co sprawiło, że szukasz pomocy właśnie teraz?
- 89. Co, Twoim zdaniem, wywołało ten kryzys?
- 90. Co zrobiłeś/aś, aby rozwiązać ten kryzys?
- 91. Co nie działa?
- 92. Jakie były Twoje zachowania przed kryzysem?

- 93. Jakie są Twoje zachowania teraz?
- 94. Czy coś takiego wydarzyło się wcześniej?
- 95. Jak Cię to potraktowało? / Jak to na Ciebie wpłynęło?
- 96. Opowiedz mi, jak radziłeś/aś sobie z kryzysami w swoim życiu.
- 97. Co zadziało?
- 98. Co nie zadziało?

- 99. Jakie są Twoje mocne strony w radzeniu sobie z tym kryzysem?
- 100. Jakie są dwa lub trzy najpilniejsze problemy w Twoim życiu?
- 101. Jak poważna jest ta sytuacja: teraz i w najbliższej przyszłości?
- 102. Co może utrudniać rozwiązanie tego kryzysu?
- 103. Czym jest dla Ciebie złe doświadczenie?

NOTATKI

[illegible]

OCENA MYŚLI SAMOBÓJCZYCH

104. Czasami ludzie czują, że życie nie jest warte przeżycia. Czy możesz powiedzieć, jak czujesz się ze swoim życiem?
105. Jakie aspekty Twojego życia sprawiają, że życie jest warte przeżycia?
106. Jakie części Twojego życia nadają mu sens i wartość?
107. Czy zdarza Ci się pragnąć trwałej ucieczki od życia?
108. Jak to się u Ciebie pojawia?

109. Co możesz zrobić, aby to osiągnąć?

110. Czy myślisz o własnej śmierci albo o umieraniu?

111. Czy kiedykolwiek myślałeś/aś o zrobieniu sobie krzywdy albo próbie odebrania sobie życia?

112. Czy obecnie myślisz lub czujesz w ten sposób? Jeśli pojawiają się myśli samobójcze:

- 113. Kiedy zacząłeś/zaczęłaś mieć te myśli i uczucia?
- 114. Co wydarzyło się wcześniej i mogło wywołać te myśli?
- 115. Czy były w Twoim życiu wydarzenia poprzedzające ten stan, takie jak nagła strata lub uczucia depresyjne?
- 116. Jak często miałeś/aś te myśli i uczucia?
- 117. Jak silne są te myśli?

118. Czy możesz je opisać?

119. Czy możesz przerwać te myśli, odwracając uwagę jakąś aktywnością lub innymi pozytywnymi myślami?

120. Czy działałeś/aś zgodnie z tym, co nakazywały te myśli?

121. Jeśli nie działałeś/aś pod ich wpływem, jak blisko czułeś/aś, że jesteś od działania?

122. Co powstrzymało Cię przed działaniem?

123. Czy kiedykolwiek zacząłeś/zaczęłaś działać pod wpływem myśli samobójczych lub samouszkodzających, ale zatrzymałeś/aś się, zanim to zrobiłeś/aś?

124. Czy sądzisz, że możesz w przyszłości działać pod wpływem myśli o samouszkodzeniu lub samobójstwie?

125. Gdybyś odebrał(a) sobie życie, co wyobrażasz sobie, że stałoby się po Twojej śmierci z osobami ważnymi dla Ciebie?

126. Czy masz plan zrobienia sobie krzywdy lub odebrania sobie życia? Jeśli tak, opisz swój plan.

127. Czy masz dostęp do metod odebrania sobie życia, takich jak trujące tabletki, noże albo bliskość balkonu lub mostu?

128. Czy przygotowywałeś/aś się do śmierci, pisząc notatkę, sporządzając testament, ćwicząc plan, porządkując sprawy finansowe albo zapewniając sobie prywatność tak, aby trudno było Cię odkryć?

129. Czy kiedykolwiek powiedziałeś/aś komuś, że myślisz o odebraniu sobie życia albo planujesz to zrobić? Jeśli klienci podejmowali próby samobójcze lub zachowania samouszkodzające:

130. Co wydarzyło się podczas Twoich wcześniejszych prób samouszkodzenia lub odebrania sobie życia?

131. Co do tego doprowadziło?

132. Czy spożywałeś/aś alkohol lub inne substancje?

133. Jakiej metody użyłeś/aś?

134. Czasami ludzie mają wiele powodów, aby zrobić sobie krzywdę, nie tylko chęć śmierci. Jakie mogły być Twoje powody samouszkodzenia lub próby samobójczej?

135. Jak poważne były Twoje obrażenia?

136. O czym myślałeś/aś, zanim zrobiłeś/aś sobie krzywdę?
137. Jak myślisz, jaki był skutek Twojego samouszkodzenia lub próby samobójczej?
138. Czy wierzyłeś/aś, że umrzesz?
139. Co, Twoim zdaniem, inni pomyśleliby o Twoim samouszkodzeniu lub próbie samobójczej?
140. Czy inne osoby były obecne, kiedy to zrobiłeś/aś?

- 141. Jak później uzyskałeś/aś pomoc?
- 142. Czy sam(a) szukałeś/aś pomocy, czy ktoś inny Ci pomógł?
- 143. Czy przewidywałeś/aś, że możesz zostać odkryty/a? Jeśli nie, jak Cię odkryto?
- 144. Jak czułeś/aś się po swojej próbie?
- 145. Czy czułeś/aś ulgę albo żal z powodu tego, że żyjesz?
- 146. Czy otrzymałeś/aś leczenie po swojej próbie?
- 147. Czy otrzymałeś/aś pilną pomoc medyczną i/lub psychiatryczną?
- 148. Czy oceniano Cię na izbie przyjęć?

- 149. Czy korzystałeś/aś z opieki szpitalnej lub ambulatoryjnej?
- 150. Jak myślisz i czujesz swoje życie w tej chwili?
- 151. Czy coś się dla Ciebie zmieniło?
- 152. Czy widzisz swoje życie tak samo, czy inaczej?
- 153. Czy w przeszłości były inne sytuacje, w których próbowałeś/aś zrobić sobie krzywdę lub odebrać sobie życie?
- 154. Ile razy próbowałeś/aś zrobić sobie krzywdę albo odebrać sobie życie?
- 155. Kiedy było to ostatni raz?

156. Jakie były Twoje myśli i uczucia w momencie, gdy zamierzałeś/aś odebrać sobie życie?

157. Kiedy była Twoja najpoważniejsza próba zrobienia sobie krzywdy lub odebrania sobie życia?

158. Co wydarzyło się tuż przed tym, jak to zrobiłeś/aś, i co wydarzyło się później?

159. Co myślisz o swojej przyszłości? Dla klientów z częstymi myślami lub próbami samobójczymi:

160. Co pomogłoby Ci czuć lub myśleć bardziej pozytywnie, optymistycznie i z nadzieją o swojej przyszłości?
161. Co sprawiłoby, że próba odebrania sobie życia byłaby bardziej albo mniej prawdopodobna?
162. Co dzieje się w Twoim życiu, że pragniesz umrzeć albo uciec od życia?
163. Gdybyś znów zaczął/zaczęła mieć myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub samobójstwie, co zrobił(a)byś, aby ich uniknąć?
165. Co, Twoim zdaniem, mogłoby być powodem, aby żyć?

NOTATKI



ROZPOZNAWANIE POTENCJAŁU DO SKRZYWDZENIA INNYCH

166. Czy myślisz o zrobieniu krzywdy innym osobom?

167. Czy są inne osoby, które chciał(a)byś, aby umarły razem z Tobą?

168. Czy sądzisz, że są osoby, które nie byłyby w stanie żyć dalej bez Ciebie?

NOTATKI

[illegible]

ZMIANA PUNKTU SKUPIENIA

- 169. Pomyśl o czymś, na czym koncentrujesz się zbyt mocno.
- 170. W jaki sposób zbyt silne skupienie na tym wpędza Cię w problemy?
- 171. Czy jest coś, na czym możesz skupić się zamiast tego?
- 172. W skali od 0 do 10, jak bardzo jesteś zadowolony/a ze swojego życia?

173. Czy regularnie wyznaczasz pozytywne cele dla swojej pracy, relacji, zdrowia lub czasu wolnego?

174. Jakie są te cele?

175. Co myślisz o zmianie?

176. Jakie pozytywne zmiany chciał(a)byś, aby zaszły w Twoim życiu?

177. Co ciągle się powtarza i przeszkadza Ci osiągnąć zmianę?

178. Jakie trzy proste kroki mogą zmienić Twoją sytuację na lepsze?

- 179. Gdybyś był(a) czarodziejem i miał(a) supermoce, co chciał(a)byś zmienić teraz?
- 180. Jakie inne zmiany chciał(a)byś wprowadzić?
- 181. Czy nie czujesz dumy z siebie za dokonanie tej zmiany?
- 183. Czy poczułeś/aś ulgę, której tak bardzo potrzebowałeś/aś?
- 184. Czy nie jest przyjemnie móc myśleć o sobie w taki sposób?
- 185. Czy nie było satysfakcjonujące odpuścić całą tę tłumioną złość?
- 186. Co będziesz musiał(a) zmienić, aby poradzić sobie z tym konfliktem?

NOTATKI



UCZUCIA

187. Jakiego uczucia chciał(a)byś się dziś pozbyć?

188. Co mówią Ci te uczucia?

189. Co to uczucie sugeruje, że powinienesz/powinnaś zrobić, aby poprawić sytuację? Pomyśl o uczuciu, które wyrządza Ci osobistą szkodę, na przykład złości, smutku lub lęku.

- 190. Co zrobisz następnym razem, gdy poczujesz tak silne emocje?
- 191. Co pomogłoby Ci poczuć większy spokój?
- 192. Co jeszcze czujesz?
- 193. Kiedy mówisz mi, że czujesz złość, co jeszcze czujesz?
- 194. Co innego mogłoby to oznaczać?

NOTATKI

[illegible]

MYŚLENIE O PRZYSZŁOŚCI

- 195. Pomyśl o tym, co będzie dla Ciebie inne w przyszłości, gdy sprawy pójdą lepiej.
- 196. Co będzie inne?
- 197. Pomyśl o czymś, co zrobił(a)byś inaczej, zanim w przyszłości sprawy się poprawią.
- 198. Co zrobisz inaczej?
- 199. Jak Twoja przeszłość wpłynęła na Twoją przyszłość?

NOTATKI

[illegible]

MYŚLI I ZACHOWANIA

200. Jakie są dowody na to, że ta myśl jest prawdziwa?
201. Jakie są dowody na to, że ta myśl nie jest prawdziwa?
202. Co powiedział(a)byś komuś, kogo kochasz, gdyby był w tej sytuacji i miał takie myśli?
203. Jeśli Twoja myśl jest prawdziwa, co najgorszego mogłoby się stać?

204. Jeśli Twoja myśl jest prawdziwa, co najlepszego mogłoby się stać?
205. Jaka jest bardziej zrównoważona perspektywa, która dokładniej odzwierciedla fakty?
206. Czy istnieje alternatywny sposób myślenia o tej sytuacji?
207. Czy ktoś, komu ufam, mógłby rozumieć tę sytuację inaczej?
208. Jakie są główne problemy, z którymi mierzysz się z powodu swoich wzorców myślenia?

- 209. Czy Twoje zachowania tworzą życie, którym chcesz żyć?
- 210. Czy masz jakieś powtarzające się zachowanie?
- 211. Czy masz jakąś powtarzającą się myśl?
- 212. Czy kiedykolwiek próbowałeś/aś przerwać łańcuch negatywnych myśli?
- 213. Jak inni ludzie reagują na Twoje zachowanie?

- 214. Jak czujesz się natychmiast po tym, gdy to się wydarza?
- 215. Czy po tym, jak to się wydarza, masz jakieś odczucia w ciele, na przykład drżenie?
- 216. Jak reagujesz po tym, gdy pojawia się to zachowanie?
- 217. Co myślisz po tym, gdy to się dzieje?
- 218. Czy są osoby, które nasilają to zachowanie? A może pomagają Ci je poprawić?

219. Czy to zachowanie w jakiś sposób przyciąga Twoją uwagę?

220. Jakie dobre rzeczy dzieją się w wyniku tego zachowania?

221. Czy to w jakiś sposób Ci pomaga?

222. Czy czujesz pewien przymus lub pośpiech, aby to zrobić?
223. Czy to zachowanie pomaga Ci unikać czegoś, czego nie chcesz zrobić?
224. Jakie konsekwencje poniosłeś/poniosłaś z powodu...?

225. Czy kiedykolwiek czułeś/aś się „ukarany/a” za to zachowanie?
226. Czy odczułeś/aś „pozytywną” konsekwencję tego zachowania?
227. Jakie konsekwencje, Twoim zdaniem, musiał(a)byś zaakceptować, mając to zachowanie?

NOTATKI



WYZNACZANIE CELÓW

- 228. Co chciał(a)byś, aby wydarzyło się pod koniec naszych sesji?
- 229. Czego próbowałeś/aś i co było dla Ciebie pomocne?
- 230. Jaką różnicę by to zrobiło?
- 231. Jak będziesz się czuć, kiedy to się wydarzy? Albo co chciał(a)byś czuć?
- 232. Co już teraz działa?

- 233. Jaki minimalny cel chciał(a)byś osiągnąć?
- 234. Co będzie inne w Twoim życiu, gdy osiągniesz swój cel?
- 235. W jakim stopniu ta zmiana byłaby dla Ciebie zmianą?
- 236. Co chciał(a)byś, aby wydarzyło się do końca tego roku?
- 237. Skąd będziesz wiedzieć, że osiągnąłeś/osiągnęłaś swój cel?
- 238. Skąd inni będą wiedzieć, że osiągnąłeś/osiągnęłaś cel?
- 239. Jak mógłbyś/mogłabyś powiedzieć, że Twój cel został spełniony?

- 240. Co jeszcze będzie inne, gdy osiągniesz swój cel?
- 241. Co chcesz zobaczyć zamiast problemu?
- 242. Jaki jest Twój długoterminowy cel w życiu?
- 243. Jaki jest Twój krótkoterminowy cel w życiu?
- 244. Jakie przeszkody w Twoim życiu utrudniają Ci osiągnięcie celów?
- 245. Co zamierzasz zrobić dalej?

NOTATKI

[illegible]

WYJĄTKI

- 246. Co jest lepsze?
- 247. Spośród rzeczy, które zrobiłeś/aś, która najbardziej Ci pomogła?
- 248. Co do tej pory pomogło Ci najbardziej?
- 249. Co jest inne w tych okresach?
- 250. Co zrobiłeś/aś inaczej w przeszłości?
- 251. Jakie inne sukcesy miałeś/aś w przeszłości?

252. Jak myślisz, co zrobisz/aś, że to się wydarzyło?

253. Jak myślisz, co powiedziałaaby inna osoba?

254. Co mógłbyś/mogłabyś zrobić, aby to znowu się wydarzyło?

255. Kiedy problem nie jest problemem? Co wtedy robisz inaczej?

256. Czy są chwile, kiedy problem nie występuje albo jest mniej poważny?
257. Czy w ostatnich tygodniach były momenty, kiedy problem nie wystąpił albo był mniej poważny?
258. Jak udało Ci się sprawić, że to się wydarzyło?
259. Co było inne tamtego dnia?
260. Gdyby Twój przyjaciel, nauczyciel, członek rodziny, mąż lub partner zauważył, że tego dnia robisz coś inaczej, co by Ci powiedział?

NOTATKI

[illegible]

KOMPETENCJE / RADZENIE SOBIE

- 261. Jak to osiągnąłeś/osiągnęłaś?
- 262. Opowiedz mi o swoich cechach.
- 263. Co dało Ci siłę, aby to zrobić?
- 264. To świetny pomysł. Jak możesz to zrobić?
- 265. Jak udało Ci się nie dopuścić do pogorszenia sytuacji?
- 266. Jak radzisz sobie z tą sytuacją w takim stopniu, w jakim Ci się to udaje?

- 267. Jak wróciłeś/aś na właściwe tory?
- 268. Załóżmy, że chwalisz siebie za wysiłek. Co byś sobie powiedział(a)?
- 269. Jak lubisz spędzać czas? Co najbardziej Cię interesuje?
- 270. Co osiągnąłeś/osiągnęłaś, z czego jesteś najbardziej dumny/a?
- 271. Jak radzisz sobie ze stresem?
- 272. Jakie są niektóre z Twoich słabości?
- 273. Jakie są niektóre z Twoich mocnych stron?
- 274. Jakie zdrowe nawyki chciał(a)byś mieć?
- 275. Jakie niezdrowe nawyki mógłbyś/mogłabyś zostawić za sobą?

NOTATKI



PYTANIA SKALUJĄCE

276. W skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza najgorzej, a 10 najlepiej, gdzie jesteś dzisiaj?

277. Jak udało Ci się utrzymać na tej liczbie?

278. Jak wyglądałby jeden stopień wyżej?

279. Po czym poznasz, że przesunąłeś/przesunęłaś się o jeden punkt wyżej?

280. Jak inni widzą Twój postęp?

281. Co pomaga Ci nie być na niższej liczbie?

282. Jak udało Ci się sprawić, że sprawy się nie pogorszyły?

283. W skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza, że problem nie jest poważny, a 10 że jest najpoważniejszy, jak poważny jest teraz Twój problem?

284. W skali od 0 do 10, jaka liczba oznaczałaby, że problem jest wystarczająco rozwiązany?

285. W skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza brak pewności, a 10 dużą pewność, jak bardzo wierzysz, że ten problem zostanie rozwiązany?

286. W skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza brak możliwości, a 10 pełną możliwość, jakie jest prawdopodobieństwo, że powiesz „nie” chłopakowi, gdy zaproponuje Ci narkotyki?

NOTATKI



OCENA PSYCHOZY

287. Jak opisał(a)byś głosy, które słyszysz?
288. Czy potrafisz rozpoznać, czy są to głosy męskie czy kobiece?
289. Czy możesz zatrzymać te głosy?
290. Ile różnych głosów słyszysz?
291. Czy słyszysz te głosy wewnątrz własnego umysłu, czy wydają się pochodzić skądś z zewnątrz?

- 292. Czy wiesz, do kogo należą te głosy?
- 293. Czy rozpoznajesz te głosy?
- 294. Co mówią Ci te głosy?
- 295. Czy mówią coś pozytywnego, czy mówią rzeczy negatywne lub szkodliwe?
- 296. Czy grożą Tobie albo komuś innemu?
- 297. Jak radzisz sobie z głosami?
- 298. Czy robisz coś w związku z nimi?

299. Czy proszą Cię, abys coś zrobił(a)? Jeśli tak, o jakie rzeczy proszą?
300. Czy kiedykolwiek zrobiłeś/aś to, o co prosiły Cię głosy?
301. Co skłoniło Cię do posłuchania głosów?
302. Jeśli próbowałeś/aś im się oprzeć, co utrudniało Ci to zrobić?
303. Czy były momenty, kiedy głosy mówiły Ci, abys zrobił(a) sobie krzywdę albo odebrał(a) sobie życie?
304. Jak często to się zdarzało?
305. Co się wydarzyło?

NOTATKI



WĄTPLIWOŚCI I DOPRECYZOWANIE

- 306. Czy dobrze zrozumiałem/am, kiedy powiedziałeś/aś...?
- 307. Czy dobrze Cię usłyszałem/am, kiedy powiedziałeś/aś...?
- 308. Czy mam rację, mówiąc, że...?
- 309. Popraw mnie, jeśli się mylę, ale właśnie to wtedy czułeś/aś...

- 310. Czy robię to właściwie...?
- 311. Czy to właśnie powiedziałeś/aś...?
- 312. Czy usłyszałem/am, jak mówisz...?
- 313. Czy dobrze zrozumiałem/am, kiedy powiedziałeś/aś...?
- 314. Jakich kryteriów użyłeś/aś, aby...?
- 315. W jaki inny sposób możesz...?
- 316. Czy poprawnie parafrazuję to, co powiedziałeś/aś?

NOTATKI

[illegible]

PYTANIA NAPROWADZAJĄCE

317. Czy nadasz priorytet swoim zadaniom terapeutycznym?

318. Czy uważasz, że była to najlepsza odpowiedź, jaką mogłeś/mogłaś wybrać, biorąc pod uwagę swoje cele terapeutyczne?

319. Czy zastanowisz się nad tym, o czym rozmawialiśmy w tym tygodniu?

320. Dlaczego tak myślisz?

321. Jak doszedłeś/doszłaś do rozważania tego?

- 322. Jak doszedłeś/doszłaś do tego wniosku?
- 323. Opowiedz mi więcej...
- 324. Dlaczego uważasz, że tak jest?
- 325. Jak myślisz, co by się stało, gdyby...?
- 326. Jakiego rodzaju wpływ, Twoim zdaniem, miałoby...?
- 327. Jak zdecydowałeś/aś...?
- 328. Jak to ustaliłeś/aś...?
- 329. Jak do tego doszedłeś/doszłaś...?
- 330. Jaki jest związek między... a...?

- 331. A gdyby było zupełnie odwrotnie?
- 332. Co wydarzyło się wtedy?
- 333. Czy możesz być bardziej konkretny/a?
- 334. Czy możesz podać mi przykład tego?
- 335. Jak to na Ciebie wpływa?
- 336. Co może to powodować?
- 337. Czy możesz podać mi szczegóły?

NOTATKI

[illegible]

PYTANIA POBUDZAJĄCE REFLEKSJĘ

338. Co w Twoim życiu jest niejasne, a gdybyś to odkrył(a), zrobiłoby największą różnicę?

339. Jakie możliwości masz teraz?

340. Jak działał(a)byś, gdybyś był(a) dziesięć razy odważniejszy/a?

341. Co zrobił(a)byś, gdyby sukces był gwarantowany?

342. Jak wyglądałoby Twoje idealne życie za 2, 5 lub 10 lat?

343. Jak chcesz być zapamiętany/a przez tych, których kochasz, kiedy Cię już nie będzie?

344. Jakie zmiany musisz wprowadzić, aby mieć życie, którego pragniesz?

345. Co oznacza dla Ciebie sukces?

346. Jak ważne jest dla Ciebie osiągnięcie tego?

347. Czego chcesz? Czemu mówisz teraz „tak” w swoim życiu?

348. Co lubisz w sobie: zainteresowania, doświadczenia życiowe, cechy osobowości itd.?

349. Co daje Ci energię? To znaczy: po kontakcie z jaką osobą, miejscem, rzeczą lub aktywnością czujesz przypływ sił?

350. Co konkretnie Cię tutaj martwi albo budzi lęk?

351. Gdybyś był(a) szczęśliwszy/a, skąd ludzie by o tym wiedzieli?

352. Jak mógłbyś/mogłabyś spojrzeć na to inaczej?

- 353. Co w przeszłości działało, aby Cię tutaj uwolnić?
- 354. Co jeszcze? Proszę, opowiedz mi więcej na ten temat.
- 355. Jakiego wsparcia potrzebujesz?
- 356. Jak możesz uzyskać to wsparcie?
- 357. Jak wyglądałby Twój idealny codzienny plan?
- 358. W jaki sposób Twoje oczekiwania mogą być w tym przypadku nierealistyczne?
- 359. Jakie założenie masz, które może Cię powstrzymywać?
- 360. Czego, Twoim zdaniem, brakuje albo czego nie usłyszałem/am, a co jest ważne i powinniśmy omówić?
- 361. Jakie masz hobby?

- 362. W jakie gry zwykle lubisz grać?
- 363. Jaka była ostatnia książka, którą przeczytałeś/aś?
- 364. Jakim uczniem/jaką uczennicą byłeś/aś w szkole?
- 365. Co wolisz podczas prezentacji na uczelni: być liderem czy członkiem zespołu?
- 366. Jakie rzeczy przychodzą Ci łatwo do opanowania?
- 367. Jakimi rzeczami trudno Ci zarządzać lub sobie z nimi radzić?
- 368. Czym, Twoim zdaniem, jest dobre życie?

- 369. Jakim typem osoby chcesz być?
- 370. Z czym jesteś połączony/a, co jest większe od Ciebie?
- 371. Co, Twoim zdaniem, zasługuje na Twoją uwagę i wysiłek?
- 372. O jakich głównych obszarach najczęściej myślisz?
- 373. Jak wyobrażasz sobie swoje idealne „ja”?
- 374. Jak daleko, Twoim zdaniem, jesteś od swojego idealnego „ja”?
- 375. Co, Twoim zdaniem, może uczynić Cię szczęśliwszym/szczęśliwszą w życiu?

- 376. Jak definiujesz szczęście w życiu?
- 377. Jakie rzeczy lubisz w życiu?
- 378. Jaka była najtrudniejsza decyzja, jaką podjąłeś/podjęłaś w życiu?
- 379. Jak myślisz, jak to wpłynęło na Twoje życie?
- 380. Co najwięcej wnosisz do przyjaźni?
- 381. Komu w rodzinie ufasz najbardziej?
- 382. Jaki jest Twój najczęściej powracający sen?
- 383. Czy kiedykolwiek doświadczałeś/aś bezsenności?
- 384. Jaki jest Twój sposób odżywiania?

- 385. Jakich uczuć najczęściej doświadczasz w ciągu dnia?
- 386. Jakie, Twoim zdaniem, są Twoje główne mocne strony?
- 387. Czy jest ktoś, kto Twoim zdaniem dobrze Cię rozumie?
- 388. Czy w Twoim życiu jest jakaś niepewność?
- 389. Co najbardziej martwi Cię w życiu?
- 390. Czy są obszary w Twoim życiu, które można poprawić?
- 391. Za jakie wydarzenia w życiu jesteś wdzięczny/a?
- 392. Jakie, Twoim zdaniem, są powody, dla których zazdrościsz niektórym osobom?

- 393. Co jest dla Ciebie źródłem motywacji w życiu?
- 394. Kto jest Twoją inspiracją w życiu?
- 395. Jak ocenił(a)byś swoją pewność siebie w skali do 10?
- 396. Jak ocenił(a)byś swój obraz siebie w skali do 10?
- 397. Jaki jest Twój największy lęk?
- 398. Co sprawia, że drżysz w życiu?
- 399. Jak trudno jest Ci przepraszać ludzi?
- 400. Co najtrudniej jest Ci wybaczyć innym?

- 401. Czego najbardziej żałujesz w swoim życiu?
- 402. Jakie są niedokończone sprawy w Twoim życiu?
- 403. Jak reagujesz na niepewne i nieprzyjemne wydarzenia?
- 404. Opisz wydarzenia życiowe, które dziś wywołują w Tobie poczucie winy.
- 405. Czy jesteś zadowolony/a z kierunku, w jakim potoczyło się Twoje życie?
- 406. Jak silna jest Twoja zdolność podejmowania decyzji?
- 407. Czy masz skłonność do impulsywnych reakcji?
- 408. Kto miał największy wpływ na Twoje życie?

- 409. Kto obecnie ma największy wpływ na Twoje życie?
- 410. Jak trudno jest Ci zarządzać czasem?
- 411. Czy odkładasz sprawy i je przekładasz?
- 412. Jakie są czynniki stresu w naszym codziennym życiu?
- 413. Jakie są Twoje priorytety w życiu?
- 414. Jaki nawyk chcesz porzucić?
- 415. Jak pomógłbyś/pomogłabyś komuś z podobnym problemem?
- 416. Załóżmy, że wydarzył się cud i rozwiązał wszystkie Twoje problemy. Jak myślisz, w jaki sposób Twoje życie byłoby lepsze?

417. Czy kiedykolwiek w życiu podjąłeś/podjęłaś impulsywną decyzję, której później żałowałeś/aś?
418. Jakie są wydarzenia wyzwalające w Twoim życiu?
419. Jak myślisz, w jaki sposób Twoje wyzwacze wpływają na Twoje życie?
420. Jakich mechanizmów radzenia sobie używasz, aby pokonywać swoje problemy?
421. Czy próbowałeś/aś zmienić swoją perspektywę na bardziej pozytywną?
422. Czy kiedykolwiek osiągnąłeś/osiągnęłaś produktywne rezultaty, skupiając się na pozytywnych aspektach życia?

- 423. Czy są negatywne myśli automatyczne, które wciąż Cię dręczą?
- 424. Jaka jest jedna rzecz, którą chciał(a)byś zmienić w sobie?
- 425. Jaka jest jedna rzecz, którą chciał(a)byś zmienić w swojej rodzinie?
- 426. Co robisz, aby się zrelaksować?

NOTATKI

[illegible]

SAMOPOZNANIE

427. Czy kiedykolwiek czułeś/aś połączenie z innym miejscem i innym czasem? Gdzie i kiedy?

428. Gdybyś mógł/mogła porozmawiać z ukochaną osobą, która już zmarła, co byś jej powiedział(a)?

429. Jak pieniądze zmieniłyby Twoją obecną sytuację?

430. Czy lubisz być sam(a)? Czy raczej się tego boisz?

431. Czy znasz kogoś, o kim sądzisz, że żyje w zgodzie ze sobą?
432. Co martwi Cię na tyle, że nie pozwala Ci spać w nocy?
433. Czy jest coś, do czego się zobowiązujesz, a inni uważają to za stratę czasu? Jak tego bronis?
434. Co jest dla Ciebie niezwykle ważne, ale nikt o tym nie mówi?
435. Kogo chciał(a)byś mieć przy sobie, gdybyś znalazł(a) się w naprawdę trudnej sytuacji?

- 436. Jak chciał(a)byś zostać zapamiętany/a?
- 437. Czy sukces jest wart cierpienia i poświęcenia potrzebnego do jego osiągnięcia?
- 438. Czy uważasz siebie za osobę egoistyczną?
- 439. Czy potrafisz powiedzieć innym, w czym jesteś dobry/a?

440. Jaka jest najtrudniejsza lekcja życiowa, jakiej się nauczyłeś/aś?
441. Jak często kłamiesz innym? A sobie?
442. Gdybyś nie musiał(a) martwić się o pieniądze, co zrobił(a)byś ze swoim życiem?
443. Czego nikt zdaje się nie wiedzieć albo nie rozumie o Tobie?

NOTATKI

[illegible]

PYTANIA COACHINGOWE

- 444. Czego najbardziej pragniesz?
- 445. Skąd będziesz wiedzieć, że to osiągnąłeś/osiągnęłaś... (cel)?
- 446. Co zobaczysz, usłyszysz i poczujesz, gdy osiągniesz to, czego chcesz?
- 447. Jaki/a jesteś, kiedy jesteś w swojej najlepszej formie?
- 448. Jak będziesz się czuć, gdy problem lub wyzwanie przestanie być problemem?

- 449. Co zrobisz, kiedy będziesz mieć wystarczająco dużo pieniędzy?
- 450. Co zrobisz, kiedy będziesz mieć wystarczająco dużo czasu?
- 451. Co zrobił(a)byś, gdybyś wiedział(a), że nie możesz ponieść porażki?
- 452. Co się dzieje, gdy wyobrażasz sobie siebie w nowej możliwości?
- 453. Skąd wiedział(a)byś, że to nie jest prawda?
- 454. Co Cię przed tym powstrzymuje...?
- 455. Co by się stało, gdybyś mógł/mogła...?
- 456. Czy jest coś, co możesz stracić przez osiągnięcie celu?

NOTATKI

[illegible]

PYTANIA DLA NASTOLATKÓW

- 457. Kim są Twoi najlepsi przyjaciele?
- 458. Jak wyglądałby dla Ciebie idealny dzień?
- 459. Jaki był najbardziej zawstydzający moment w Twoim życiu?
- 460. Gdybyś mógł/mogła spotkać kogoś, żywego lub zmarłego, kto by to był?
- 461. Jaka jest Twoja wymarzona praca?
- 462. Jakie jest Twoje najstarsze wspomnienie?
- 463. Jaki jest Twój ulubiony film?
- 464. Co jest najlepsze w byciu Tobą?

- 465. Jaki jest Twój ulubiony serial telewizyjny?
- 466. Ile razy się zmieniałeś/aś?
- 467. Czy masz najlepszego przyjaciela?
- 468. Jakie są Twoje ulubione wakacje?
- 469. Kto jest Twoim ulubionym nauczycielem?
- 470. Gdybyś mógł/mogła być sławny/a, z jakiego powodu chciał(a)byś być znany/a?
- 471. Co najlepszego i najgorszego przydarzyło Ci się w szkole?
- 472. Jaka praca, Twoim zdaniem, byłaby dla Ciebie idealna po zakończeniu nauki?

473. Czy jesteś zadowolony/a z jakości i liczby przyjaźni, które masz?

474. Jaka osoba byłaby dla Ciebie odpowiednia do związku?

475. Czy ktoś Cię pociąga?

476. Jak chciał(a)byś, aby wyglądało Twoje życie za 10 lat?

NOTATKI

[illegible]

ZAKOŃCZENIE SESJI

- 477. Co najbardziej Cię rozczarowało w tej sesji?
- 478. Co było najbardziej pomocne w tej sesji?
- 479. Jak podsumował(a)byś tę sesję?
- 480. Jakie są wnioski z tej sesji?
- 481. Jakie zadanie chciał(a)byś dać sam(a) sobie?

NOTATKI

[illegible]

BONUS: ANALIZA ODPOWIEDZI KLIENTÓW

Bezpośrednia i szczera odpowiedź - najbardziej pozytywna i produktywna forma odpowiedzi.

Kłamstwo - klient może skłamać w odpowiedzi na pytanie. Terapeuta może rozpoznać kłamstwo na podstawie prawdopodobieństwa odpowiedzi, ale także dzięki komunikacji niewerbalnej użytej tuż przed odpowiedzią, w jej trakcie i po niej.

Poza kontekstem - klient może powiedzieć coś całkowicie niezwiązanego z pytaniem lub próbować zmienić temat. W takich przypadkach pomocne może być przeformułowanie pytania.

Odpowiedź częściowa - klienci mogą wybiórczo odpowiadać tylko na te pytania lub części pytań, na które chcą odpowiedzieć.

PRZEWODNIK DO ROZUMIENIA ODPOWIEDZI KLIENTA

Unikanie odpowiedzi - może polegać na odpowiadaniu pytaniem na pytanie, odwracaniu uwagi w stronę pozytywnego aspektu tematu albo przekierowywaniu rozmowy na inny temat.

Zwlekanie - może pojawić się wtedy, gdy klient uważa, że potrzebuje więcej czasu na sformułowanie odpowiedzi.

Zniekształcenie - klienci mogą udzielać zniekształconych odpowiedzi na pytania, opierając się na swoim postrzeganiu norm, stereotypów i innych form uprzedzeń. W odróżnieniu od kłamstwa respondenci mogą nie zauważać, że ich odpowiedzi są pod wpływem uprzedzeń lub osobistych doświadczeń.

Odmowa - klient może po prostu odmówić odpowiedzi, milcząc albo jasno wskazując, że nie chce odpowiadać.

Postawa obronna - klient może reagować defensywnie na pytania, które są dla niego niewygodne.