

# INNHOOLD

■ <b>Forord</b> .....	5
■ <b>Innledning</b> .....	9
■ <b>Veiledningsmetoder</b> .....	33
Aktiv lytting .....	34
Avbryte .....	36
Avslutning .....	38
Beroligelse og trøst .....	40
Det eksemplariske prinsipp .....	42
Endring av mønstre .....	44
Feedback .....	46
Forklaringsmønstre .....	48
Fortellinger .....	50
Framtidsforestillinger .....	52
Her-og-nå-fokusering .....	54
Humor .....	56
Idémyldring .....	58
Jeg-budskap .....	60
Kamera .....	62
Konfrontasjon .....	64
Kontakt og kontrakt .....	66
Listing .....	68
Matche og lede .....	70
Mestringsfokusering .....	72
Metaforer .....	74
Metakommunikasjon .....	76
Modellæring .....	78
Motivasjon .....	80
Multiskalering .....	82
Mål og målformuleringer .....	86
Nyinnramming .....	88
Observasjon og tolkning .....	90

Oppsummering .....	92
Parafrasering.....	94
Personfokusering .....	96
Perspektivskifter.....	98
Ros.....	100
Rydding, sortering og prioritering.....	102
Råd .....	104
Samtalemarkører.....	106
Skalering.....	108
Speiling .....	110
Stillhet.....	112
Tankekart .....	114
Tegning .....	116
Tidsorientering .....	118
Tom stol.....	120
Utfordring og støtte .....	122
Veiledningsgrunnlag .....	124
Visualisering .....	126
<b>■ Spørsmål og spørsmålstyper .....</b>	<b>129</b>
Affektive spørsmål .....	134
Avgrensende spørsmål .....	135
Informasjonsspørsmål .....	136
Kognitive spørsmål .....	137
Ledende spørsmål .....	138
Mestringsspørsmål.....	139
Mirakelspørsmål.....	140
Refleksjonsspørsmål .....	141
Sirkulære spørsmål.....	142
Tildekkende spørsmål .....	146
Unntaksspørsmål.....	147
Utfordrende spørsmål .....	148
Utvidende spørsmål .....	149
<b>■ Kroppsspråk.....</b>	<b>151</b>
Ansiktsuttrykk .....	154
Blikkontakt.....	156
Kroppsholdning og bevegelse.....	157

Paraverbal kommunikasjon og stemmen.....	159
Territorier og berøring.....	161
■ <b>Modeller og strategier</b> .....	<b>163</b>
ABC-modeller.....	168
Carkhuffs problemløsningsmodell .....	170
Coach-modellen.....	172
Egans modell .....	173
Etisk refleksjonsmodell .....	174
Grow-modellen.....	176
Løsningsfokustert modell .....	178
Mentorsamtalen.....	182
Handlings- og refleksjonsmodell .....	184
■ <b>Utfordrende samtaler i Røde Kors</b> .....	<b>187</b>
■ <b>Veien videre</b> .....	<b>195</b>
■ <b>Litteraturliste</b> .....	<b>203</b>