

# Innhold

→ <b>Forord</b> .....	5
→ <b>Innledning</b> .....	9
→ <b>Veiledningsmetoder</b> .....	27
Aktiv lytting .....	28
Avbryte .....	30
Avslutning .....	32
Beroligelse og trøst .....	34
Det eksemplariske prinsipp .....	36
Endring av mønstre .....	38
Fantasireiser .....	40
Feedback .....	42
Forklaringsmønstre .....	44
Fortellinger .....	46
Framtidsforestillinger og framtidsberedskap .....	48
Her-og-nå-fokusering .....	50
Humor .....	52
Idémyldring .....	54
Jeg-budskap .....	56
Kamera .....	58
Konfrontasjon .....	60
Kontakt og kontrakt .....	62
Listing .....	64
Markører .....	66
Matche og lede .....	68
Mestringsfokusering .....	70
Metaforer .....	72
Metakommunikasjon .....	74
Modellæring .....	76
Motivasjon .....	78
Multiskalering .....	80
Mål og målformuleringer .....	84

Nyinnramming.....	86
Observasjon og tolkning.....	88
Oppsummering.....	90
Parafrasering.....	92
Personfokusering.....	94
Perspektivskifter.....	96
Ros.....	98
Rydding, sortering og prioritering.....	100
Råd.....	102
Skalering.....	104
Speiling.....	106
Stillhet.....	108
Tankekart.....	110
Tegning.....	112
Tidsorientering.....	114
Tom stol.....	116
Utfordring og støtte.....	118
Veiledningsgrunnlag.....	120
<b>→ Spørsmål og spørsmålstyper.....</b>	<b>123</b>
Affektive spørsmål.....	128
Avgrensende spørsmål.....	129
Informasjonsspørsmål.....	130
Kognitive spørsmål.....	131
Ledende spørsmål.....	132
Mestringsspørsmål.....	133
Mirakelspørsmål.....	134
Refleksjonsspørsmål.....	135
Sirkulære spørsmål.....	136
Tildekkende spørsmål.....	140
Unntaksspørsmål.....	141
Utfordrende spørsmål.....	142
Utvidende spørsmål.....	143
<b>→ Kroppsspråk.....</b>	<b>145</b>
Ansiktsuttrykk.....	148
Blikk-kontakt.....	150
Kroppsholdning og bevegelse.....	151

Paraverbal kommunikasjon og stemmen .....	153
Territorier og berøring.....	155
<b>→ Modeller og strategier .....</b>	<b>157</b>
ABC-modeller .....	162
Carkhuffs problemløsningsmodell.....	164
Coach-modellen.....	166
Egans modell.....	167
Etisk refleksjonsmodell.....	168
Grow-modellen.....	170
Løsningsfokuset modell.....	172
4B-modellen .....	174
Mentorsamtalen.....	176
Handlings- og refleksjonsmodell.....	178
<b>→ Veien videre.....</b>	<b>181</b>
<b>→ Litteraturliste .....</b>	<b>187</b>