



EFT i praksis

1. Modul  
Intro til 2.året

1

## 3 Forandrings mekanismer

- 1. Relations aspektet.** Tryghed og accept er afgørende for terapiens produktivitet og har potentiale at korrigere klientens relationelle erfaringer og skabe nye oplevelser og andre muligheder for relation.
- 2. Den emotionelle stil.** Hvordan forholder sig klienten til sine egne emotioner. At på sigt få adgang til emotionernes adaptive funktioner.
- 3. Forandre emotioner med emotioner.** Ændre maladaptive emotioner med adaptive emotioner.  
For at ændre et emotions schemes, skal det først aktiveres, derefter skal det enten tilføres nye komponenter eller eksisterende komponenter skal forandres.

2

## Terapeutens retningslinjer

1. Terapeutisk alliance.
2. Overordnet forståelse af klienten. Klientens baggrund, narrativ, selvforståelse, ønsker, behov, resurser, emotionel stil, smerte, sårbarhed. Informerer terapeuten om en overordnet retning for terapi forløbet.
3. Hvad er gavnligt hvornår. Terapeuten identificerer og arbejder med emotionelle tilstande og markører.

3

## Faser i behandlingen

1. **Alliance fasen** – Skabe et trygt og emotions venligt miljø og en tryk kontakt.
2. **Ankomst fasen** – Hjælpe klienten at være interesseret af og få kontakt med følelser og smertefulde emotionelle sår.
3. **Transformerings fasen** – Fokus på at ændre, bearbejde og lindre. Integrere forandringerne og folde ud de nye narrativer.

4