

Hanne Bloch Gregersen

Oplevelses-skalaen

Oversat og bearbejdet tekst af

Klein, M.H., Mathieu, P., Gendlin, E. & Kiesler, D.J. (1986). *The Experiencing Scales: A research and training manual* (Vol. 1) Madison, University of Wisconsin Extension Bureau of Audio visual instruction, 1969 (copyright 1970).

Skala	Indhold	Behandling
1	Ydre begivenheder; vægring mod at deltage	Upersonlig, afsondret (<i>detached</i>)
2	Ydre begivenheder; adfærdsmæssig eller intellektuel selvbeskrivelse	Interesseret, personlig, selv-deltagende
3	Personlige reaktioner på ydre begivenheder; begrænsede selvbeskrivelser; adfærdsmæssige beskrivelser af følelser	Reaktiv, følelsesmæssigt involveret
4	Beskrivelse af følelser og personlige oplevelser	Selv-beskrivende; forbundet med (<i>associative</i>)
5	Problemer eller forslag omkring følelser og personlige oplevelser	Undersøgende, uddybende, hypotetisk
6	Syntese af let tilgængelige følelser og oplevelser for at løse personligt signifikante problemer (<i>issues</i>)	Følelser levende udtrykt, integrerende, konkluderende eller bekræftende
7	Fyldig/uindskrænket, let præsentation af oplevelse; alle elementer sikkert/ selvtillidsfuldt integreret	Udvidende/åbenhjertig, oplysende/tankevækkende, selvtillidsfuldt, optimistisk

Ikke så produktiv
- det første klienten
gør

Vi går efter:

**Uddybning af
oplevelsen**

Fokuserings skift!



Højere niveau af
refleksion om egen
fænomnologi

(Følelsesmæssig) Type af problemløsning