

# Mera lösningsfokuserade frågor och annat intressant

Ben Furman

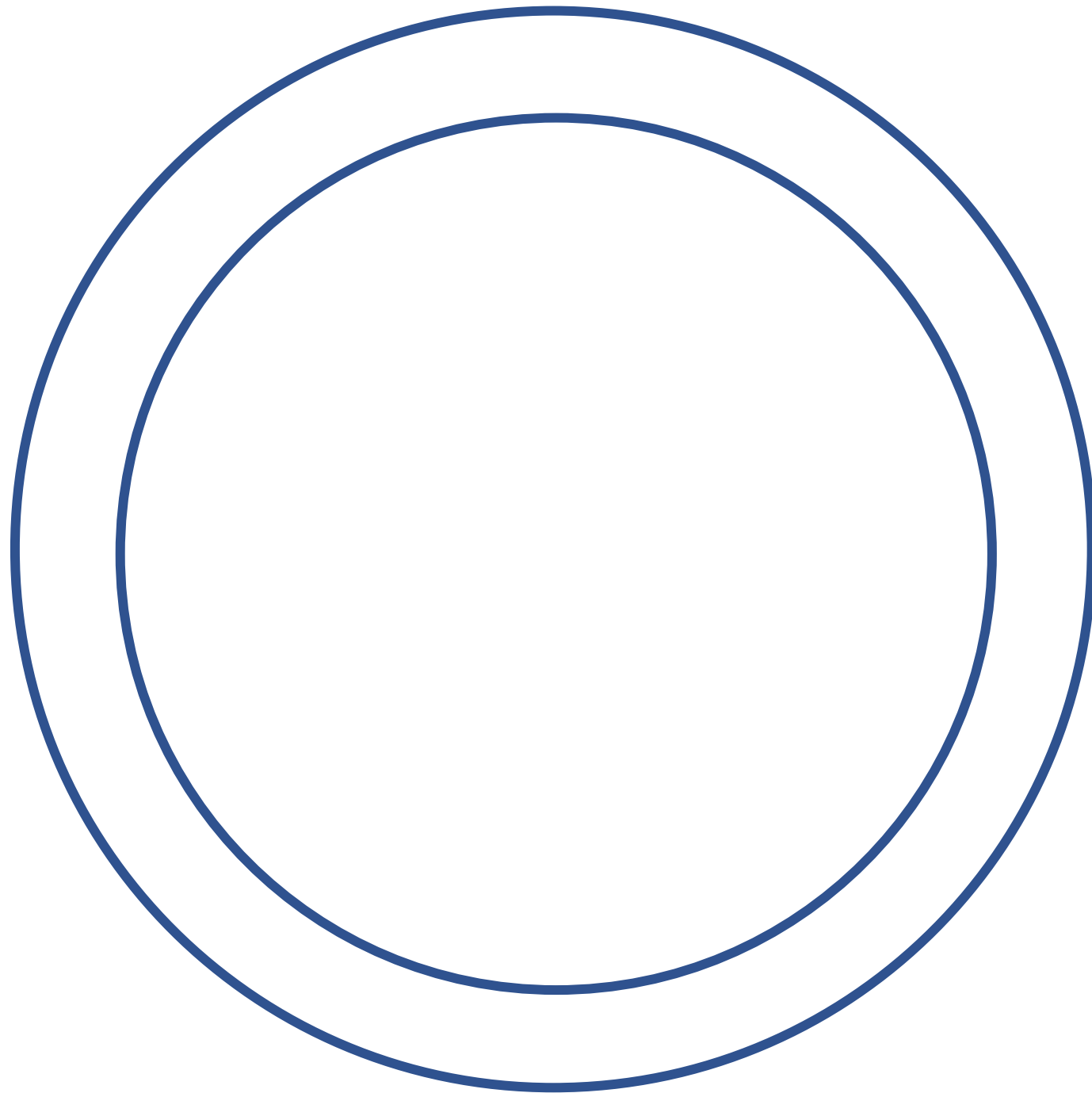
Stockholm, SFLK, november 2021



# Cirkele-metoden

Vad har du för styrkor?  
(Anteckna i inre cirkel)

Vad har du för mål?  
(Anteckna i yttre cirkel)



# Inbillad uppföljningsfrågan

Låt oss inbilla att nästa gång vi träffas frågar jag dig: "Hur går det?" och du svarar att det går bättre. Då frågar jag dig vad som har blivit bättre. Vad tror du att du svarar?



# Festfrågan

Kan du tänka dig att du skulle vilja fira när du har uppnått ditt mål? I så fall, hur skulle du fira?



# Spruta-frågan

Låt oss inbilla att jag skulle kunna ge dig en spruta som skulle ge dig det som du behöver för att klara din utmaning. Hur skulle du märka att sprutan fungerar?



# Hypnos-frågan

Låt oss inbilla att jag skulle kunna hypnotisera dig. Vilken hypnos-suggestion skulle jag behöva ge dig för att hjälpa dig överkomma ditt problem? Hur skulle du märka att hypnosen fungerar på dig?



# Fråga-fråga

Mitt jobb som terapeut/coach är att ställa lämpliga frågor.

Vilken fråga tycker du att jag borde ställa till dig som skulle vara till nytta för dig?



Münchhausen

O. Herrfurth pinx

# Mina appar på svenska– klicka på bilden

## Kritiksimulatorn (svenska)

Den här dialogen lär dig att påverka andra människor på ett konstruktivt sätt.



## Problemlösaren (svenska)

Den här dialogen hjälper dig att lösa problem och tackla utmaningar i ditt liv.



## Ursäktbrevet (svenska)

Den här dialogen hjälper dig att skriva ett ursäktbrev.





# Mästarklassen - klicka på bilden



Att packa skolväskan

Slide1.JPG



Att räcka upp handen

Slide2.JPG



Att försonas

Slide3.JPG



Att göra läxor

Slide4.JPG



Att lyssna på läraren

Slide5.JPG



Att lugna ner sig för inför lektionen

Slide6.JPG



Att känna sig stolt

Slide7.JPG



Att be om hjälp

Slide8.JPG



Att be trevligt

Slide9.JPG



Att berömma andra

Slide10.JPG



Att hålla fokus

Slide11.JPG



Att äta fint

Slide12.JPG



Att uppmuntra andra

Slide13.JPG



Att acceptera att göra fel

Slide14.JPG



Att kunna säga 'nej'

Slide15.JPG



Att hjälpa andra

Slide16.JPG



Att be om att vara med

Slide17.JPG



Att lyssna på andra

Slide18.JPG



Att ta förlust

Slide19.JPG



Att röra sig lungt

Slide20.JPG



Att försvara andra

Slide21.JPG



Att vara fyndig

Slide22.JPG



Att be om ursäkt

Slide23.JPG



Att prata inför andra

Slide24.JPG



Att byta aktivitet

Slide25.JPG



Att kunna ta ett 'nej'

Slide26.JPG



Att tacka

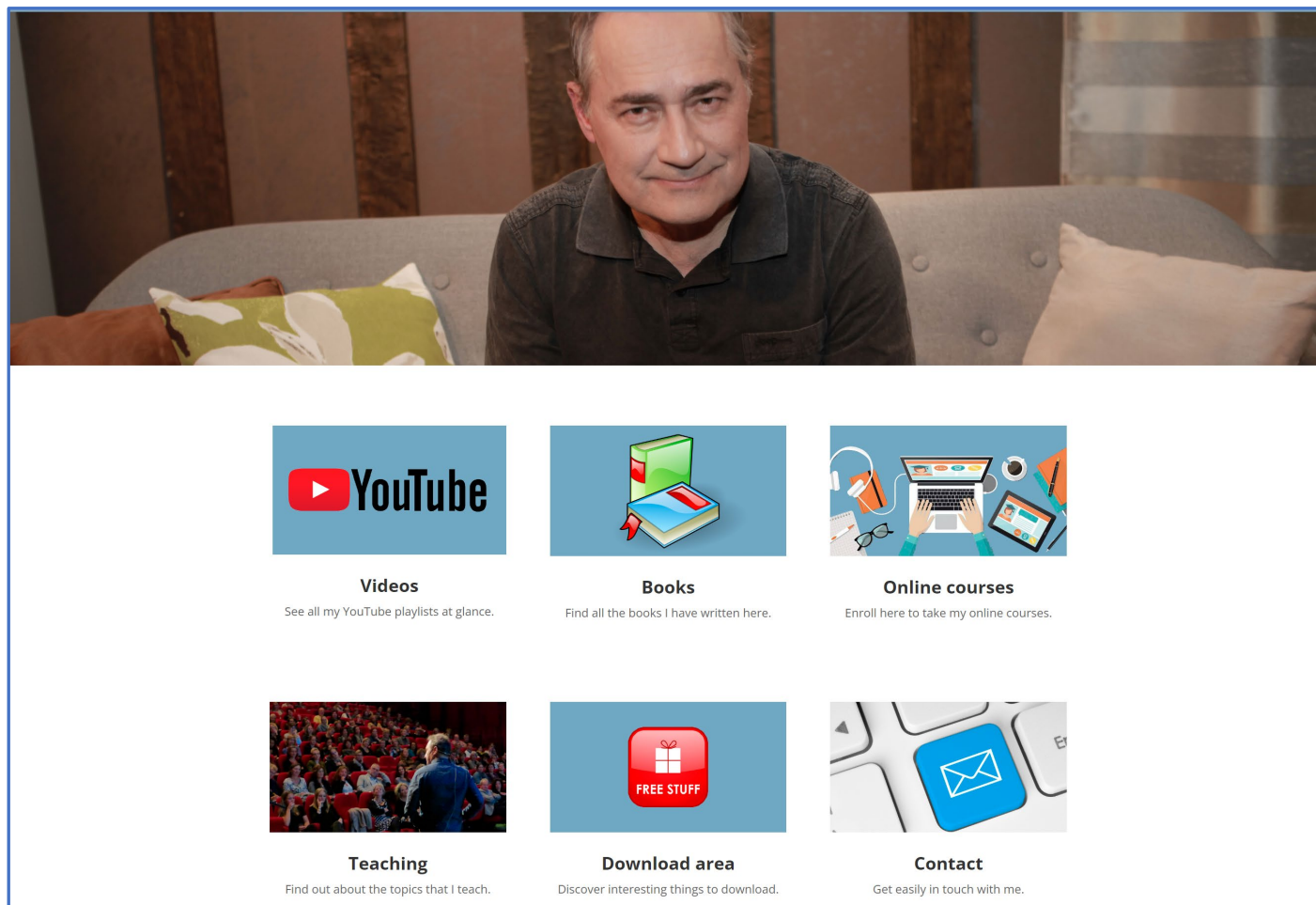
Slide27.JPG



Att vänta på sin tur

Slide28.JPG

# Min webbsida – klicka på bilden



# Webbsidor

- [www.benfurman.com](http://www.benfurman.com) – Min webbsida
- [courses.benfurman.com](http://courses.benfurman.com) – Mina Online kurser
- [www.kidsskills.org](http://www.kidsskills.org) – Jag kan webbsidan
- [www.kidsskillsapp.com](http://www.kidsskillsapp.com) – Jag Kan appens websida
- [www.youtube.com/benfurmantv](http://www.youtube.com/benfurmantv) - Youtubekanal
- [www.benfurman.com/selfhelper](http://www.benfurman.com/selfhelper) - Self-Helper appar
- [www.kidsskillsacademy.com](http://www.kidsskillsacademy.com) – Jag Kan online training
- [ben@benfurman.com](mailto:ben@benfurman.com) – Min epost adress
- [www.brieftherapy.fi](http://www.brieftherapy.fi) – Korttidsterapi-institutet
- [www.verti.se](http://www.verti.se) – Stefan Görsons webbsida