

# Innhold

<b>Innledning</b> .....	11
<b>Kapittel 1</b>	
<b>Gestaltveiledning og samtalens kunst</b> .....	15
Gestaltperspektiv på veiledning og utviklende samtaler. ....	17
Samtale og veiledning som hjelp til å finne egne svar. ....	18
Det hjelper å føle seg forstått. ....	21
Gestaltveiledning og terapi – likheter og forskjeller .....	23
Feltteori som basis for gestaltveiledning. ....	25
Oppmerksomhet – forgrunn – bakgrunn og gestaltdannelse .....	31
Om å skrive bok en vårdag i Provence .....	32
De tre oppmerksomhetsområdene .....	36
Kraftfeltanalyse .....	40
Selvkritikk som motkraft for utvikling .....	41
Fortid – nåtid – fremtid. ....	44
Fikserte gestalter og uavsluttede situasjoner. ....	45
«Her og nå og fra det ene øyeblikket til det neste» .....	46
Om å være oppdatert på seg selv .....	51
Tanker og følelser knyttet til fortid og fremtid er momentant viktige	53
<b>Kapittel 2</b>	
<b>Organismisk selvregulering</b> .....	55
Zeigarnik-effekten .....	58
Forhastede slutninger og overilte handlinger. ....	61
Om å stanse seg selv i farten. ....	63
Grenser og kontakt – individualitet og fellesskap .....	65
Grenser og ambivalens. ....	67
Kreativ selvregulering .....	70
Friksjon som kontaktgrunnlag .....	71

**Kapittel 3**

<b>Veiledning som frigjørende grensesetting</b> . . . . .	74
Gestaltveiledning, noe mer enn prat om løst og fast . . . . .	76
Samtale fra klisjé- til selvutviklingsnivå . . . . .	78
Fra overfladisk til nært . . . . .	82
Et forandringsparadoks . . . . .	86
Om å møte seg selv i døren . . . . .	88
Om å utløse imperativ for utvikling . . . . .	90
Faser i en organismisk selvreguleringsprosess . . . . .	93

**Kapittel 4**

<b>Følelser – selvbeskyttelse og kontakthindringer</b> . . . . .	101
Skepsis på godt og vondt . . . . .	103
Desensitisering . . . . .	106
Defleksjon . . . . .	109
Introjeksjon . . . . .	112
Projeksjon . . . . .	116
Retrofleksjon . . . . .	121
Profleksjon . . . . .	122
Konfluens . . . . .	124

**Kapittel 5**

<b>Om veileders holdninger og personlige forutsetninger</b> . . . . .	129
Veilederrollen i et «jeg–du»-perspektiv . . . . .	129
Veileder som katalysator . . . . .	131
Hvordan håndtere egne følelser og reaksjoner som veileder . . . . .	133
Om å by på seg selv . . . . .	134
Å kunne snakke om forholdet . . . . .	137
Veileders kreativitet og evne til å leke med forestillinger . . . . .	138

**Kapittel 6**

<b>Prinsipper for god lytting</b> . . . . .	141
Å lytte er å strebe etter å forstå hva den andre prøver å formidle . . . . .	142
Å legge bort sine egne oppfatninger . . . . .	144
Å ha respekt for personens følelser . . . . .	145
Om å akseptere følelser uansett . . . . .	147
Å lytte er ikke det samme som å være enig . . . . .	150
Å lytte er å hjelpe den andre til å hjelpe seg selv . . . . .	151
Om å bruke stillhet og pauser som virkemiddel . . . . .	152

Det er ikke nok å lytte – man må også tilkjennegi at man lytter . . . . .	155
Som gestaltveileder vil man også påse at den andre lytter . . . . .	156
Eksempler på dårlig lytting – «mis-meetings» . . . . .	158
Om å lytte og stille veiledende spørsmål . . . . .	159
<b>Kapittel 7</b>	
<b>Det verbale språket som innfallsport i veiledning</b> . . . . .	163
Bruk av spesifisering og konkretisering . . . . .	164
Et omstendelig og komplisert språk trenger forenkling . . . . .	167
Upersonlig språk må erstattes med et personlig språk i gestaltveiledning . . . . .	168
Bruk av akademisk språk og fremmedord . . . . .	170
Om å «stikke hull» på generaliseringer . . . . .	171
Fra ansvarsfraskrivning til ansvarlighet . . . . .	173
Bruk av metaforer . . . . .	178
Måten å anvende metaforer i gestaltveiledning . . . . .	180
Et mylder av metaforer . . . . .	181
Fordeler ved å bruke metafor som virkemiddel . . . . .	182
<b>Kapittel 8</b>	
<b>Kroppsspråk som innfallsport i veiledning</b> . . . . .	186
Hva man kan se og høre hvis man er oppmerksom . . . . .	187
Hvordan bruke kroppsspråk som innfallsport i gestaltveiledning . . .	189
Implisitt bruk av kroppsspråk . . . . .	190
Eksplisitt bruk av kroppsspråk . . . . .	191
Tre eksempler på bruk av kroppsspråk i gestaltveiledning . . . . .	192
Viktige prinsipper ved bruk av kroppsspråk . . . . .	196
Man tror man vet, men tar kanskje feil . . . . .	200
Samme kroppsspråk hos ulike personer kan bety noe helt forskjellig	201
Smittende kroppsspråk . . . . .	203
Parallele prosesser . . . . .	205
<b>Kapittel 9</b>	
<b>Kreativ eksperimentering og improvisasjon</b> . . . . .	210
Tanke – følelse – adferd . . . . .	212
Eksperiment med polariteter . . . . .	219
Stiv nakke og krum hals . . . . .	222
Eksperimentering og bruk av metaforer . . . . .	226

**Kapittel 10**

<b>Øvelser og forberedelsesoppgaver</b> .....	229
Eksempler på øvelser .....	229
Relasjonsanalyse .....	232
Forberedelsesarbeid og treningsaktiviteter .....	234
Selvbiografi – «Berg og bære» .....	236
Bruk av tegning i veiledning .....	238
Fra bakgrunn til forgrunn .....	242
På fantasiens vinger .....	243
Bruk av dagbok som støtte for refleksjon og bevisstgjøring .....	244
Dagboknedtegnelser i forkant, underveis og i etterkant av medarbeidersamtaler .....	245
 <b>Appendiks</b> .....	249
Følelsesbevissthet .....	250
Det handler om kreativitet .....	252
«En leder og teamleder blir til» .....	253
Min gledesbiografi .....	254
Vurdering av egen arbeidssituasjon .....	255
Eksempel på ledet fantasireise .....	257
Et tilbakeblikk for å se fremover .....	259
Brev til meg selv fra en tenkt fremtid .....	260
 <b>Litteratur</b> .....	261
 <b>Register</b> .....	264