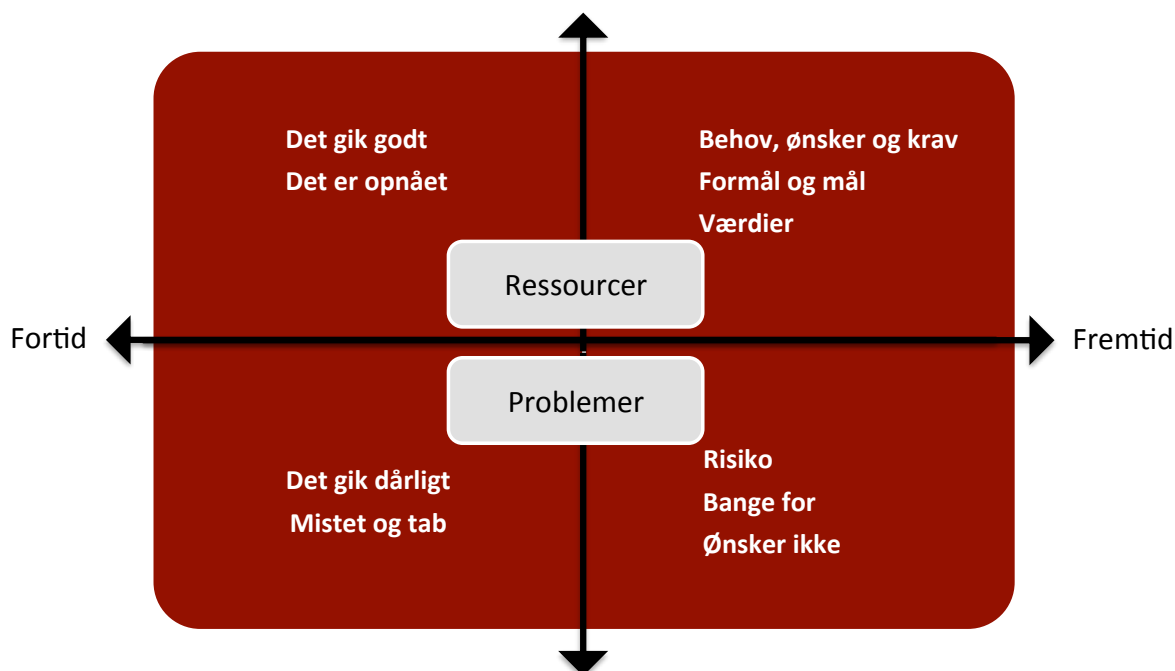


# Ressourcemodellen



Annett Bengtsson 2017 • [www.annettbengtsson.dk](http://www.annettbengtsson.dk) • Tlf. 28183308

## Formål

Mit formål med modellen er på en enkel måde at illustrere, hvilke tanker, ord og handlinger der henholdsvis fører til positive og negative følelser samt at være et redskab til at øge ressourceretorikken i private samtaler i almindelighed og i professionelle samtaler i særdeleshed.

## Evidens om bevidst opmærksomhed

Mange af vores tanker, ordvalg og handlinger er ubevidste og vanestyrede, hvilket kognitiv terapi har skabt evidens for. Kognitiv terapi har endvidere bevist, at vi kan ændre følelser ved at ændre på tankerne og at effekten forstærkes når, der sættes ord tankerne og når ordene bliver til handling.

## Gør resourcefokus til en vane

Det langsigtede formål med modellen at gøre resourcefokus til et ubevidst mønster, der gavner følelser, selvfølelse, samvær, evnen til at se muligheder og meget, meget mere.

God fornøjelse  
Annett Bengtsson  
20. april 2017

## Note

**Ressourcemodellen** er udarbejdet med stor inspiration fra David L. Cooperriders Appreciative Inquiry. Utallige andre har lavet lignende modeller, som ser ud til at have samme inspirationskilde. Modellen her har ikke et videnskabeligt sigte, ligesom den ikke er copyrightet.