

„Skutečná tvořivost a improvizace přichází až po zvládnutí techniky.“ (Bradford Keeney)

1. Příprava

- popovídání („small talk“) - rozhovor o tom, co klient umí, co ho baví, čemu se věnuje, co se podařilo...
- posílit očekávání, že zdroje jsou k dispozici (i když zatím nejsou zjevné) – komentář, příběh, zpětná vazba ke klientovi (čeho si terapeut všiml, že už umí)

2. Pátrání

- zaměření rozhovoru na zdroje (lze využít výjimky, zvládnání, škálu pokroku, změny před sezením, změny mezi sezeními...)
- lze zařadit imaginace situací/ zkušeností spojených se zdroji (zavřít oči, představit si...)
- Rozvinout:
 - Jak se to podařilo?
 - Co pomohlo, že to proběhlo takto?
 - Čeho si ostatní lidé všimají, že klient umí, dokáže...?

3. Pojmenování, potvrzení

- Výběr a vhodné označení zdroje (třeba i metaforické)
- Jak se (zdroj) projevuje?
- Jak ovlivňuje klientův život?
- K čemu je užitečný?
- Jak konkrétně klientovi pomáhá?
- Jaké má spojence a jaké (případně) protivníky?
- Ocenění (přímé nebo nepřímé)

4. Využití (utilizace)

- Přenos do jiného (např. problémového) kontextu nebo vztažení k tomu, co klient chce
- Příběhy a metafory
- Otázky na nápady klienta o dalším možném využití zdroje
- Lze využít i zážitkové techniky – hraní rolí, hypnóza, arteterapie...
- Experiment – vyzkoušet něco malého

5. Ukotvení

- Na dalším sezení: Detailní popis změn – Kam se klient posunul? Co nyní může dělat nového?
- Ocenění
- Přenos zkušeností se zdrojem do dalších oblastí klientova života (Jak se tato nová zkušenost projevuje v dalších oblastech vašeho života? Jak se mění váš pohled na sebe, na vaše schopnosti na váš život?)
- Prohloubení experimentu či návazný experiment