

# KONTRAKT V PROFESNÍ I SOUKROMÉ SFÉŘE

- 1. Klient (pacient, soukromá osoba) naformuluje**, co ho (ji) trápí, často v negativní formě, např.: „Nechci být tak závislý (-á) ...“
- 2. Přeformulovat na pozitivní tvrzení**  
Co chci? Např.: „Chci být autonomní...“
- 3. Intuitivní posouzení změny, zda je reálná**  
Není to hlas kritického rodiče? Dá se to vůbec zvládnout?
- 4. Vyjádřit cíl specificky v termínech vztahujících se k jednání**  
Jak poznáte, že nastala změna?  
Jak pozná vaše okolí, že nastala změna?  
Když změny dosáhnete, co všechno bude ve vašem životě jinak?
- 5. Je změna bezpečná?**  
Ptáme se (spontánního dítěte v klientovi) na výsledek i proces, zda není moc ohrožující.
- 6. Proč tu změnu chce?**  
Pro sebe?  
Pro někoho jiného? Měl(-a) bych to udělat jako adaptované dítě?  
Jaká instance ke změně vybízí (rodič, dospělý či dítě?)
- 7. Rozumělo by klientově formulaci i normální 8 – 9leté dítě?**  
Pokud ne, je třeba plán změny přeformulovat.
- 8. Co je ochotný za změnu zaplatit?**  
Čas, peníze, vnitřní bolest, ohrožení důležitých vztahů...
- 9. Vymyslet cca 5 prvních kroků, které k cíli vedou, a udělat jeden z nich ještě tenhle týden**
- 10. Udělat si seznam lidí, kterých se změna týká, a těch, které mohu žádat o podporu**
- 11. Probrat „háčky“, které mohou vést k úniku**  
Nemám čas, nemám na to kapacitu...