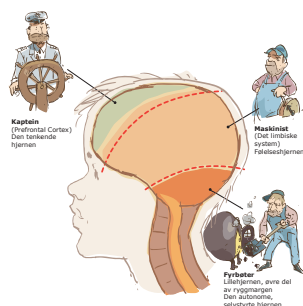


TFS - Analyse



Tanke (T)	Hvilke tanker går gjennom hodet?
Følelse (F)	Hvilken følelse har/fikk jeg? Når har jeg denne følelsen ellers? Hvor kommer den fra? Følg den bakover i tid
Sansning/motorikk/prosedyre (S)	Hva gjør kroppen min? stresset, armbevegelser, begynner foten å riste, blir jeg kortpustet, får lyst til å gå, tar jeg på folk, legger jeg armene i kors... Hva skjer med musklene i ansiktet, begynner jeg å massere skulderen min, drar jeg meg i håret osv

Rvts Sør har også innført **toveis TFS-analyse** som et redskap for å kunne "tone seg inn på den andre". Dette handler om å utforske reaksjoner hos den andre vi møter. Hva sier mimikk, kroppsspråk, stemmeleie mv om den andres opplevelse av samtalen eller møtet med deg. Bruk skjemaet også til å utforske den andres reaksjoner.