DENNE UDGAVE TILHØRER

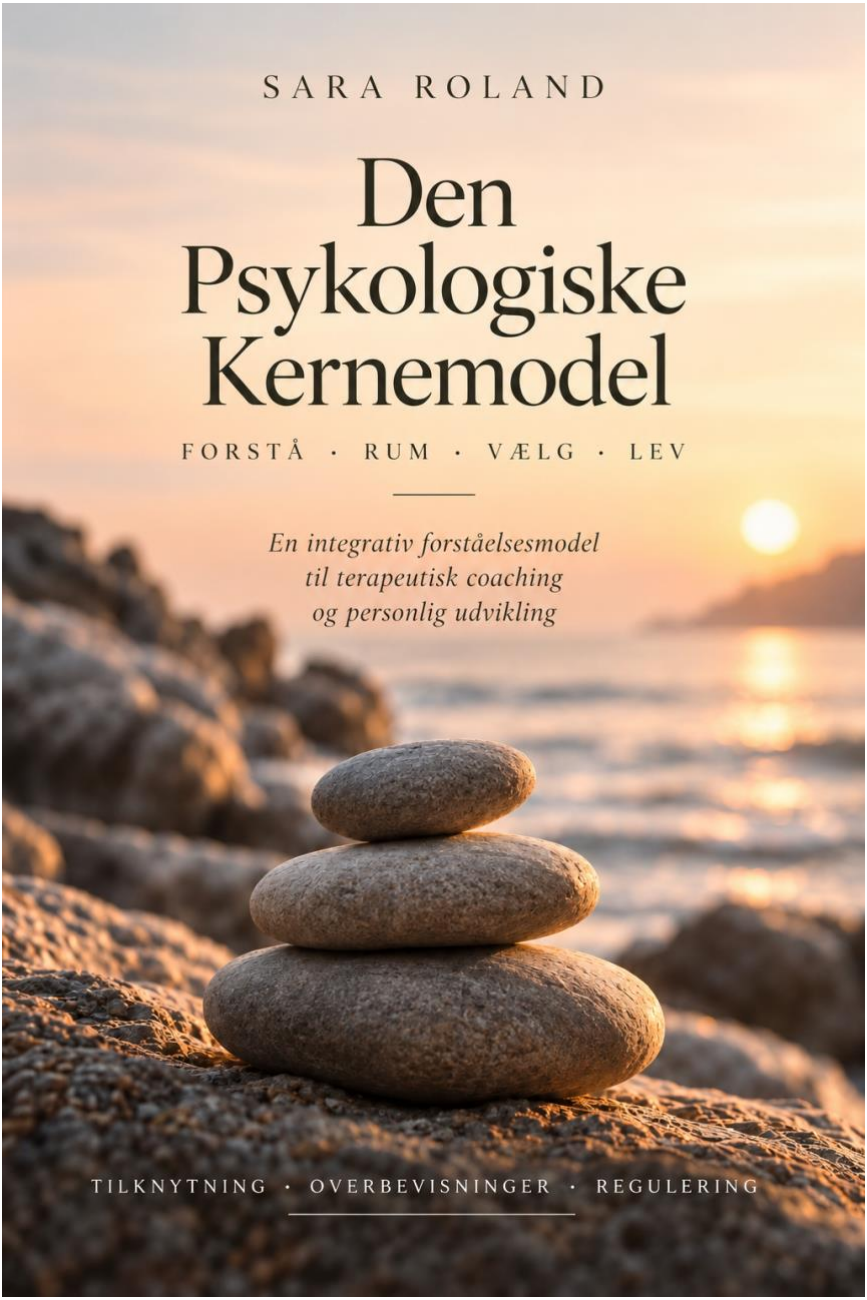
Nelle Østerby

Denne personlige udgave af
Den Psykologiske Kernemodel
er udarbejdet som undervisningsmateriale til

UDDANNELSEN I
TERAPEUTISK COACHING
Hold 2026–2027

Udgaven er personlig og beregnet til eget brug
og må ikke kopieres eller videredistribueres.




SARA ROLAND
Den Psykologiske Kernemodel
FORSTÅ · RUM · VÆLG · LEV
En integrativ forståelsesmodel til terapeutisk coaching og personlig udvikling
TILKNYTNING · OVERBEVISNINGER · REGULERING

Om bogen

Den Psykologiske Kernemodel er udviklet af Sara Roland som en integrativ forståelses- og arbejdsmodel. Den samler eksisterende psykologiske perspektiver på tilknytning, overbevisninger og følelsesregulering i en praktisk ramme til terapeutisk coaching, undervisning og personlig udvikling.

Modellen er ikke en diagnose og erstatter ikke klinisk vurdering, lægelig eller psykiatrisk behandling eller anden specialiseret faglig hjælp.

© Sara Roland · 2026

Indhold

DEL I · FORSTÅ

Indledning · Den Psykologiske Kernemodel · Adfærden er toppen af isbjerget

DEL II · KERNEN

Tilknytning · Overbevisninger · Regulering · Når de tre mødes · Beskyttelsesstrategier

DEL III · FORANDRING

Fra reaktion til valg · Behovet under strategien · Fortid eller nutid? · Nye erfaringer · Psykologisk fleksibilitet

DEL IV · I PRAKSIS

Fire korte cases · En session med Kernemodellen · Terapeutens egen kernemodel

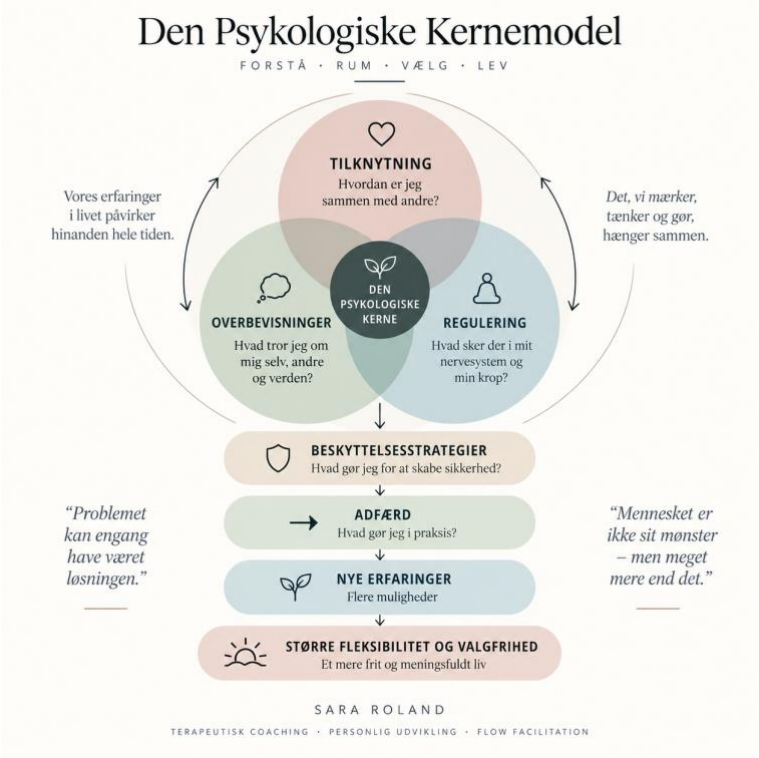
DEL V · ARBEJDSBOG

Kernemodellens kompas · Et sidste princip

Arbejdsark · Fagligt fundament · Litteratur

Modellen i sin enkle form

Tre perspektiver på det samme menneske



Tilknytning, overbevisninger og regulering påvirker hinanden. Sammen kan de forme beskyttelsesstrategier og adfærd. Gennem bevidsthed og nye erfaringer kan der opstå større fleksibilitet og valgfrihed.

DEL I · FORSTÅ

Forstå

Hvorfor gør vi, som vi gør?

"Når vi forstår, hvad der ligger bag, kan vi begynde at vælge nyt."

Indledning

Det, vi gør, giver næsten altid mening

Når et menneske kommer i terapi eller coaching, kommer det ofte med noget, det gerne vil ændre: et tilbagevendende mønster i relationer, vanskeligheder med at sætte grænser, præstationspres, overansvarlighed, uro eller en tendens til at trække sig, når noget bliver svært.

Vi forsøger ofte at ændre det sted, hvor problemet bliver synligt: adfærden. Men adfærden er sjældent hele historien.

Det, vi gør i dag, kan være forbundet med erfaringer om, hvad der skal til for at høre til, hvad vi kan forvente af andre, hvilke behov der er velkomne, og hvad vi må gøre for at bevare kontakt, tryghed eller kontrol.

Derfor er et centralt spørgsmål ikke: Hvad er der galt med dig? men: Hvad giver denne reaktion mening i lyset af?

Den Psykologiske Kernemodel

En enkel model - med stor dybde

Den Psykologiske Kernemodel er en praktisk forståelsesramme til terapeutisk coaching og forandringsarbejde. Den samler tre områder, som hele tiden påvirker hinanden: tilknytning, overbevisninger og regulering.

Tilknytning undersøger, hvordan vi har lært at være i kontakt med andre. Overbevisninger undersøger, hvad vi har lært at tro om os selv, andre og verden. Regulering undersøger, hvad der sker følelsesmæssigt og kropsligt, når noget opleves som vigtigt, svært eller utrygt.

Modellen er ikke en diagnose eller en facitliste. Den er et kort, der hjælper os med at organisere nysgerrigheden.

Adfærden er toppen af isbjerget

Det synlige er kun begyndelsen

Vi arbejder ikke kun med det, mennesket gør. Vi undersøger det, der gør adfærden nødvendig.

Under en synlig reaktion kan der ligge relationel betydning, en grundlæggende overbevisning, følelsesmæssig aktivering og en beskyttelsesstrategi. Når vi forstår lagene under adfærden, bliver forandring mere end en teknik.

DEL II · KERNEN

Kernen

Tilknytning · Overbevisninger · Regulering

“Det synlige er kun begyndelsen.”

Tilknytning

Hvordan er jeg sammen med andre?

Mennesket udvikler sig i relation. Gennem tidlige og senere relationelle erfaringer lærer vi noget om, hvorvidt vores behov kan rummes, om andre er tilgængelige, og om vi kan være både selvstændige og forbundne.

I kernemodellen bruges tilknytning ikke som en fast identitet. Vi er i stedet nysgerrige på, hvad der sker, når en vigtig relation opleves som usikker, og hvilke strategier der bliver tilgængelige for at genetablere tryghed.

Spørg: Hvad sker der med dig, når en vigtig relation føles usikker? Hvad får du lyst til at gøre for at genetablere tryghed?

Overbevisninger

Det, jeg lærte at tro

Vi oplever ikke verden neutralt. Vi fortolker den. Gennem livet danner vi forestillinger om, hvem vi er, hvad vi kan forvente af andre, og hvad der skal til for at være trygge, elskede og accepterede.

Overbevisninger kan lyde som: Jeg skal klare mig selv. Jeg må ikke fylde for meget. Jeg skal præstere for at være værdifuld. Andre mennesker kan ikke rigtig regnes med.

En vigtig bevægelse er forskellen mellem; Jeg er ikke god nok, og jeg har lært at tro, at jeg ikke er god nok. Det første beskriver identitet. Det andet åbner for undersøgelse og ny læring. Og vi vil gerne præsentere klienten for muligheden af at undersøge og gradbøje overbevisningen.

Regulering

Når følelser og krop reagerer

Vi kan forstå meget med vores intellekt og alligevel opleve, at følelser og krop reagerer hurtigt. Opmærksomheden kan indsnævres, tankerne accelerere, kroppen spænder, eller vi kan få lyst til at komme væk, lukke ned eller genetablere kontakt.

Regulering betyder ikke, at vi altid skal være rolige. Målet er at øge kapaciteten til at være med følelser uden automatisk at blive styret af dem - så der kan opstå et lille mellemrum mellem det, jeg mærker, og det, jeg gør.

Når de tre mødes

Kernen bliver synlig

En partner bliver stille. Afstanden kan opleves som tab. En overbevisning aktiveres: Jeg har gjort noget forkert eller jeg bliver forladt. Uro og tankemylder følger. Personen forsøger at genetablere kontakt, og partneren trækker sig måske yderligere.

Det synlige problem er adfærden. Kernemodellen hjælper os med at se bevægelsen under den: relationel betydning, fortolkning, aktivering og beskyttelse.

Beskyttelsesstrategier

Problemet kan engang have været løsningen

Perfektionisme kan have skabt anerkendelse. Overansvarlighed kan have skabt ro. Tilpasning kan have bevaret relationer. Kontrol kan have reduceret uforudsigelighed. Selvstændighed kan have været nødvendig, hvis hjælp ikke var tilgængelig.

Vi forsøger derfor ikke bare at tage strategien fra klienten. Først undersøger vi: Hvad (har den gjort) gør den for dig? Hvad forsøger den at beskytte?

“Problemet kan engang have været løsningen.”

DEL III · FORANDRING

Forandring

Fra automatisk reaktion til større valgfrihed

"Frihed er adgang til flere mulige svar."

Fra reaktion til valg

Skab et mellemrum

Målet er ikke aldrig at blive aktiveret. Målet er større frihed i nutiden.

Trigger → opmærksomhed → regulering → refleksion → valg.

Når jeg kan registrere, hvad der sker i mig, kan jeg undersøge, hvad jeg faktisk ved, hvad jeg forestiller mig, og hvad der tilhører nutiden.

Behovet under strategien

Hvad prøver jeg egentlig at tage vare på?

Under beskyttelsen findes ofte et behov: tryghed, kontakt, autonomi, respekt, at blive set, at blive hørt, at have en grænse eller at kunne høre til uden at miste sig selv.

Vi skal ikke nødvendigvis give strategien det, den kræver. Men vi kan forstå behovet, den forsøger at tage vare på.

Fortid eller nutid?

Ikke alt, der gør ondt, er et gammelt sår

Nogle gange er et menneske utrygt, fordi situationen faktisk er utryg. Nogle gange bliver en grænse faktisk overskredet.

Derfor må arbejdet rumme to spørgsmål samtidig: Hvorfor rammer dette dig så dybt? Og; Er det, der sker, acceptabelt for dig?

Regulering skal ikke bruges til at gøre os bedre til at holde ud. Den skal hjælpe os med at få adgang til refleksion, behov, grænser og handlemuligheder.

Nye erfaringer

Det nye skal også opleves

Indsigt er vigtig, men indsigt alene skaber ikke altid forandring. Hvis jeg har lært, at mine grænser ødelægger relationer, kan en ny erfaring være at sige nej og opdage, at relationen består.

Hvis jeg har lært, at jeg skal klare alting selv, kan en ny erfaring være at modtage hjælp uden at miste min frihed.

Psykologisk fleksibilitet

Flere mulige svar

Vi behøver ikke fjerne vores gamle strategier. Problemet opstår, når vi kun har én mulighed.

Jeg kan komme tæt på og skabe afstand. Jeg kan klare mig selv og modtage hjælp. Jeg kan sige ja og nej. Jeg kan mærke frygt uden automatisk at adlyde den.

Frihed er ikke fraværet af reaktioner. Det er adgang til flere mulige svar.

DEL IV · I PRAKSIS

I praksis

Fra forståelse til samtale

“Modellen er terapeutens kort - ikke klientens facit.”

Fire korte cases

Se modellen i bevægelse

Maria
Manglende svar aktiverer frygt for tab. Strategien bliver gentagne beskeder. Ny erfaring: Afstand er ikke nødvendigvis tab.

Thomas
Når noget er svært, klarer han det selv. Ny erfaring: At modtage støtte behøver ikke betyde tab af autonomi.

Line
Hun siger ja og bliver vred bagefter. Arbejdet er ikke kun at sige nej, men at kunne rumme ubehaget, når hun gør det.

Sofie
Når nærhed bliver alvorlig, får hun lyst til at gå. Spørgsmålet er ikke, om hun skal blive, men om hun kan skelne et autentisk valg fra automatisk beskyttelse.

En session med Kernemodellen

Modellen er terapeutens kort - ikke klientens facit

En samtale kan bevæge sig gennem: landing, konkret situation, trigger, krop og følelser, betydning, relationel dimension, beskyttelsesstrategi, behov, virkelighedstjek, ny mulighed og integration.

Vi arbejder undersøgende. I stedet for; Er det fordi, du er bange for at blive forladt? kan vi spørge; Hvad bliver du bange for kunne ske?
Altid åbne spørgsmål.

Terapeutens egen kernemodel

Vi kommer også selv ind i rummet

Terapeuten har også en historie, overbevisninger og egne måder at regulere sig på. Når vi får lyst til at redde, overbevise eller skynde på processen, kan vi spørge: Hvad sker der i mig lige nu?

Supervision kan derfor undersøge to parallelle processer: Hvad bliver aktiveret hos klienten - og hvad bliver aktiveret hos behandleren?

DEL V · ARBEJDSBOG

Arbejdsbog

Fra indsigt til egen undersøgelse

"Nysgerrighed skaber plads mellem mønster og valg."

Kernemodellens kompas

Syv spørgsmål

1. Hvad skete der?
2. Hvad skete der i dig?
3. Hvad kom det til at betyde?
4. Hvad forsøgte du at beskytte?
5. Hvad havde du brug for?
6. Hvad tilhører nutiden - og hvad føles gammelt?
7. Hvad kunne være ét nyt valg?

Et sidste princip

Mennesket er ikke sit mønster

Et menneske har strategier, overbevisninger og reaktioner, men er større end dem.

Når vi begynder at kunne se vores mønstre, opstår der allerede en lille afstand til dem. Og i den afstand kan noget nyt blive muligt.

“Mennesket er ikke sit mønster. Vi er større end det, vi har lært.”

Arbejdsark

Fra trigger til nyt valg

Vælg én konkret situation. Skriv kort og konkret. Målet er ikke at analysere dig selv perfekt, men at blive nysgerrig på bevægelsen fra trigger til valg.

Hvad skete der helt konkret?

Hvad var triggeren?

Hvad mærkede du i kroppen?

Hvad kom situationen til at betyde?

Hvilken overbevisning blev aktiveret?

Hvad fik du lyst til at gøre?

Hvad forsøgte strategien at beskytte?

Hvad havde du egentlig brug for?

Hvad tilhører nutiden - og hvad føles gammelt?

Hvad kunne være ét nyt valg?

Hvilken ny erfaring vil du gerne give dig selv?

Fagligt fundament

Den Psykologiske Kernemodel er integrativ. Tilknytningsdelen står i den tradition, der historisk forbindes med John Bowlby og Mary Ainsworth. Arbejdet med grundlæggende overbevisninger relaterer sig blandt andet til kognitiv terapi og skematerapi. Reguleringsdelen læner sig op ad moderne forskning i emotion regulation.

I denne bog bruges disse perspektiver som faglige byggesten. Det særlige ved kernemodellen er den praktiske måde, de organiseres og anvendes sammen på.

Litteratur og videre læsning

Bowlby, J. (1969/1982). Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Basic Books.

Bowlby, J. (1988). A Secure Base. Routledge.

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). Handbook of Attachment (3rd ed.). Guilford Press.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford Press.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Press.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271-299.

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. Emotion, 20(1), 1-9.

Mere forståelse. Flere valg. Et mere frit liv.

Den Psykologiske Kernemodel er en praktisk og menneskelig bog om, hvorfor vi reagerer, som vi gør - og hvordan større bevidsthed, nye erfaringer og flere valgmuligheder kan skabe mere frihed i vores liv.

Bogen samler tilknytning, overbevisninger og følelsesregulering i én enkel og anvendelig model med refleksioner, cases og arbejdsark.



SARA ROLAND

Psykoterapeut, terapeutisk coach, uddannelsesleder og underviser. Stifter af en terapeutisk coachinguddannelse og skaber af Den Psykologiske Kernemodel.

"Problemet kan engang have været løsningen."