

CCI cocounseltechnieken

uit het werkboek basistraining CCI cocounselen
inclusief de internationale gebarentaaltekens



© de Beukehof 2007

Joke Stassen

☎ 0516 492210

email info@cocounselen.nl

www.cocounselen.nl

CCI cocounselen en gebarentaal

In 2007 ontwikkelde Niek Sickenga de gebarentaal voor cocounselen: met behulp van het Nederlands Gebarencentrum legde hij een aantal gebaren voor elementaire begrippen en technieken vast.

De gebarentaal werd uitgeprobeerd op CCI's in de USA en Nederland, en vervolgens geïntroduceerd op een basistraining in Polen.

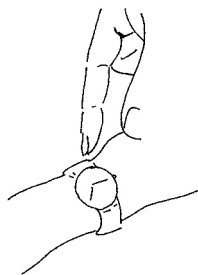
Gebarentaal geeft een eenvoudig middel om taalproblemen te overbruggen bij internationale sessies, als je elkaars taal niet spreekt.

De ervaring is ook, dat een suggestie die met een gebaar wordt gegeven, door de werker vaak gemakkelijker wordt opgenomen in het proces.

In deze hand-out vind je een beschrijving van de CCI basistechnieken (overgenomen uit: werkboek basistraining CCI cocounselen, ©de Beukehof 2007), eindredactie Joke Stassen), aangevuld met de gebaren van de CCI gebarentaal.

Algemene gebaren

De CCI gebarentaal kent twee algemene gebaren.



Dit is het gebaar voor: hoe lang werken we, welk contract wil je, wil je een waarschuwing tegen het eind?

Dit is het gebaar voor: Wil je een hug?



CCI cocounseltechnieken

terugkomen

doel

aan het einde van een sessie weer in het hier en nu komen; om in de sessie de aandacht in balans te houden.

methode

Een terugkomer wordt gebruikt/aangeboden aan het eind van een sessie. De medewerker checkt of de werker weer in het hier en nu is.

Als tijdens een sessie de aandacht niet meer in balans is, d.w.z. de werker is teveel in de emotie en niet meer genoeg in het hier en nu, kan de

medewerker vragen om hem aan te kijken en een terugkomer tussendoor aanbieden. De werker zorgt ervoor altijd voldoende aandachtsbalans te houden om te kunnen vragen om een terugkomer. Terugkomers kun je ook gebruiken in het dagelijks leven bij heftige emoties.

suggesties

Een terugkomer kan zijn:

◆ een denkvraag/hersengymnastiek:

Noem je telefoonnummer in omgekeerde volgorde

Hoeveel is 88 x 17?

Noem 4 dingen die je kan doen met een sok

Noem 4 dieren met de letter Z

Wat is je lievelingsmaaltijd, boek; beschrijf het in detail

Tel terug van 100 met drie tegelijk

◆ via letterlijk beschrijven in de ikvorm zonder waardeoordeel, wat hoor je, wat zie je:

Beschrijf welke kleuren je ziet in mijn trui

Welke geluiden hoor je om je heen?

◆ de aandacht richten op de omgeving: de ruimte, de anderen in de groep

Kijk me eens aan

Hoeveel ramen zie je?

Hoeveel mensen zie je die iets roods dragen?

Noem de namen van de mensen die je ziet

◆ een fysieke terugkomer

Ga staan, voel je voeten; en spring 5 keer op en neer.

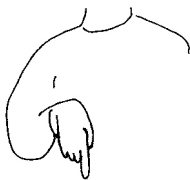
Doe een kikker na: geluid en beweging

aandachtspunten

Het is belangrijk dat een terugkomoefening neutraal is, dus niets met het werk van de werker te maken heeft. Als een terugkomer toch emoties oproept, gebruik dan een andere.

Een terugkomer hoeft niet creatief of origineel te zijn: eenvoudig is uitstekend. Het gaat erom dat het werkt.

Als je bijvoorbeeld de werker vraagt om de ramen te tellen, blijf dan als medewerker met je aandacht bij de werker, niet bij de ramen.



Het gebaar voor:

Wil je een terugkomer?

herhalen/versterken/verzwakken

doel

de emotie naar boven laten komen om die te kunnen uiten

methode

Een woord of een zin, die beladen klinkt of die je moeilijk kunt zeggen, of een spontaan gebaar een tijdlang herhalen. Je kunt de zin in alle toonaarden zeggen, hard en zacht, en voelen wat het beste werkt voor de ontlading. Een gebaar kun je versterken, of bijvoorbeeld in slow motion doen. Ook een houding kun je overdrijven: als je in elkaar gedoken zit je helemaal klein maken.

suggesties

zeg dat nog eens..... en nog eens..... en nog eens..... en nog eens.....

zeg het eens harder..nog harder.. nog harder

doe dat nog eens (gebaar), blijf het maar herhalen, wees je bewust van wat er gebeurt als je het doet

maak het eens groter, overdrijf het maar

zeg het eens heel zachtjes, nog een keer... en nog eens.....

kun je het ook fluisteren ... en nog eens ... en nog eens...

kun je die houding overdrijven?

Maak er maar geluid bij

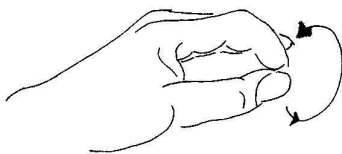
aandachtspunten

Het is belangrijk tijd door te gaan met de herhaling, totdat je bij de emotie komt, of tot duidelijk is dat deze herhaling niet werkt.

Let op gebaren en spontane bewegingen met je handen, schouders, voeten, herhaal ze en versterk ze. Ook een zucht of een uitroep kun je herhalen en versterken.

sessie-suggestie

Begin een sessie met het tien minuten lang herhalen van één woord: "au", "mamma", "pappa" (gebruik de letterlijke naam waarmee jij als kind je vader of moeder aansprak) in alle toonaarden, hard en zacht.



Het gebaar voor:

Zeg dat nog eens, nog eens, nog eens

Doe dat nog eens, nog eens, nog eens

zelfwaarneming

doel

bewustwording van welke emoties, lichamelijke sensaties en gedachten er door je heengaan

methode

Door het waarnemen en benoemen van de (eerste) gedachte die in je opkomt, de gevoelens en de lichamelijke sensaties word je je er beter van bewust. Lichamelijke gevoelens kun je je meer bewust maken door je hand

naar de plaats van het gevoel te brengen (b.v. je keel of je buik), je medewerker te vragen je daar aan te raken of je voor te stellen dat je naar het gevoel toe ademt.

suggesties

wat gebeurt er?

eerste gedachte? een woord dat in je opkomt?

wat doe je met je handen?

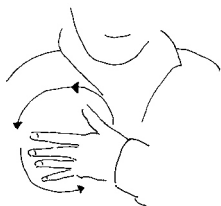
welk geluid past erbij?

wat voel je, kun je het gevoel beschrijven, wat voor kleur heeft het?

wat voel je in je lichaam, waar voel je dat?

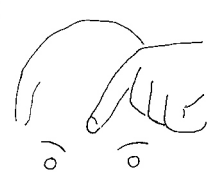
leg je hand er eens op, zal ik je daar aanraken?

adem er maar naar toe



*Het gebaar voor:
wat gebeurt er,
wat voel je van
binnen*

*Het gebaar voor:
Wat is gedachte?*



*Het gebaar voor:
Wat ligt er bovenop?*

associëren

doel

het beginnen van een sessie of het opsporen van verbanden tussen nu en toen.

methode

Kijk rustig in jezelf rond en noem de woorden, gedachten, beelden die in je opkomen. Je kunt ook uitgaan van een - willekeurig - woord (vraag je medewerker om een woord) en daarop associëren: waar doet dat mij aan denken. Als er iets opkomt waar een emotie aan vastzit kun je daaraan werken of je kunt het even vasthouden en eerst nog verder associëren.

suggesties

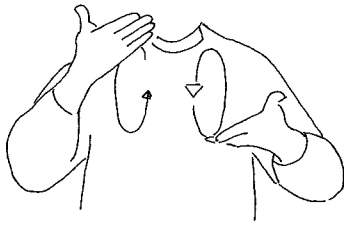
wat is het eerste dat bij je opkomt?

wat gaat er in je om?

waar doet dat je aan denken?

wat is je vroegste herinnering aan zo'n situatie, zo'n gevoel?

tegen wie zeg je dit eigenlijk?



*Het gebaar voor:
Kun je daarop associëren,
waar doet dat je aan denken?*

letterlijke beschrijving van een traumatische gebeurtenis in het verleden

doel

herbeleving van de pijn mogelijk maken terwijl je je aandacht ook in het hier en nu houdt

methode

Kies een specifieke gebeurtenis. Een gebeurtenis van toen beschrijven alsof je die nu beleeft maakt herbeleving van de emoties mogelijk. Beschrijf alles in de ik-vorm en de tegenwoordige tijd, zo gedetailleerd mogelijk.

Doe "unfinished business": wat wil je nog zeggen, wat bleef toen onuitgesproken? (zie ook: rollenspel en werken met kussens)

suggesties:

beschrijf de situatie zo precies mogelijk

vertel het alsof het nu gebeurt

vertel het in de tegenwoordige tijd

vertel het in de ik-vorm

vertel het in je dialect, je eigen taal

hoe groot ben je?

wat heb je aan?

hoe ruikt het?

wat voor weer is het?

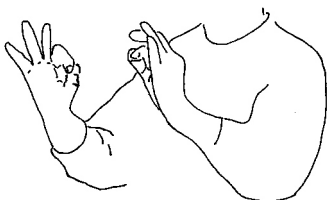
wat hoor je?

wie zijn er nog meer in de kamer?

hoe noem je je moeder/vader/grootvader

wat zeg je tegen.....

wat wil je nog meer zeggen?



*Het gebaar voor:
Kun je dat letterlijk beschrijven?*

rollenspel/werken met kussens

doel

rollenspel helpt je je in te leven in wie je was (of bent) in een gebeurtenis in het verleden of de toekomst. Door te doen in plaats van te praten over wordt je je meer bewust van hoe je toen was – of in een toekomstige situatie kunt zijn.

methode

De medewerker neemt de rol over van iemand die in je sessie belangrijk is. De werker geeft exacte aanwijzingen over wat de medewerker zegt, en met welke intonatie. Vaak is het één belangrijke zin, die de medewerker een tijdlang herhaalt. Ook een kussen kan iemand voorstellen uit de situatie waaraan je werkt, waarbij je je uit tegen het kussen. Je kunt spelen hoe het destijds ging en daarbij ontladen. Je kunt vervolgens spelen wat je eigenlijk had willen doen of zeggen: toen. Dat kan inzichten opleveren over hoe je in de toekomst anders wil reageren en dat kun je in een rollenspel vorm oefenen en ervaren.

Het kussen kan ook jezelf voorstellen als klein jongetje of meisje. Je kunt het als een ouder in je armen nemen, liefdevol toespreken, of iets vragen en dan van rol wisselen.

In schema kan een rollenspelsessie er zo uitzien:

- geef een letterlijke beschrijving van de situatie (actueel of uit het verre verleden)
ontlaad zonodig
- de werker speelt de situatie
ontlaad zonodig
- vraag je af "wat had ik eigenlijk willen zeggen, het liefste willen doen?" en zeg/speel dat
ontlaad zonodig
- vraag je af: wat had ik in werkelijkheid kunnen zeggen/doen
ontlaad zonodig
- formuleer een voornemen voor hoe je met een toekomstige situatie wilt omgaan

Rollenspel kan ook over een toekomstige situatie gaan, b.v. een moeilijk gesprek.

Kussens kunnen gebruikt worden om kanten van jezelf uit te spelen of een dilemma uit te werken, b.v. het ene kussen is het 'ja-kussen' en het andere is het 'nee-kussen'.

Een rollenspel begint meestal met de techniek van letterlijk beschrijven. Het beschrijven van de situatie kan dan overgaan in het "zijn in de situatie". De medewerker kan hierbij van meet af aan ondersteunen met suggesties, verbaal en non-verbaal. In het rollenspel kun je kijken wat je eigenlijk had willen doen of zeggen, en dat alsnog doen of zeggen. Vervolgens kun je nagaan wat je werkelijk had kunnen doen of zeggen en dat spelen. Tot slot formuleer je daaruit een voornemen voor de toekomst; ook dat kun je eventueel in rollenspelvorm oefenen.

suggesties:

als de werker vertelt: *ik sta bij de keukentafel: ga maar staan*

als de werker een persoon noemt: een kussen pakken

zeg het maar tegen haar (wijzen naar het kussen)

tegen wie zeg je dat eigenlijk?

wat had je eigenlijk willen zeggen? of doen?

wat had je in werkelijkheid kunnen zeggen, doen?

aandachtspunten

- ◆ De medewerker heeft hierbij een dubbelrol: zowel speler als ondersteunende medewerker. Je kunt het onderscheid duidelijk houden door van plaats te verwisselen als je speler bent, of door een kussen voor je te houden als je een rol speelt. Dat laatste is ook handig, omdat je daardoor de emoties van de werker, b.v. boosheid, niet als op jou gericht ervaart en beter vrije aandacht kunt geven. Ook kan de werker het kussen willen vasthouden.
- ◆ Als je negatieve gevoelens tegen een persoon uit je leven hebt geuit, kan het goed zijn om af te ronden door iets goeds tegen die persoon te zeggen. Als echter je patroon is, dat je alleen aardig en lief mag zijn voor die ander, valideer dan je sessie en dat je je boosheid hebt geuit.
- ◆ Zorg dat de medewerker - of het kussen - aan het eind van de sessie weer zichzelf wordt: spreek de medewerker met de eigen naam aan, jij bent, en geef hem een validatie; leg het kussen weg.

omkeren/tegenspreken

doel

de lading naar boven laten komen.

methode

Keer de betekenis van een (patroon-)zin, een gebaar en/of een houding waar lading aan zit om in het tegenovergestelde en herhaal de omkering of blijf een tijdlang in dezelfde overdreven houding Omkeren volgt vaak op herhalen.

Kies een positieve zin als je tegenspreekt, en/of een krachtige houding. De beste tegenspreekzin is degene, die je nauwelijks kan zeggen en die heel erg onwaar voelt. Als je een goede tegenspraakzin vindt kan die je een richting geven: zie de techniek richting houden.

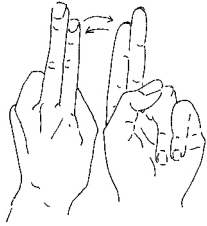
suggesties

kun je het omkeren, dat gebaar, die zin, die houding? doe het nog maar eens ...

wat is het omgekeerde hiervan, herhaal dat eens en geef ruimte aan wat dat oproept

aandachtspunten

Voorbeeld: niemand houdt van mij → ik ben een lieve vriendin, ik ben de moeite waard. Formuleer positief: ik ben moedig (in plaats van: ik ben niet bang)



*Het gebaar voor:
Kun je het omkeren?*

richting houden op een omkering

doel

nagaan of er nog lading op een omkering zit en zo nodig de lading naar boven halen

methode

Een omkering langdurig door een sessie (of meerdere sessies) heen vasthouden heet richting houden. Richting houden is altijd op een positieve zin en/of houding. Door regelmatig terug te komen op je omkeerzin, check je of er nog lading op zit. Zolang dat het geval is, werk je daaraan, met alle technieken die je ter beschikking hebt. Een richting wijst de weg uit de pijn; een wegwijzer: ➔ *voor ontlading deze kant uit!*

Als een omkering steeds meer *waar* wordt kan het herhalen van de zin ook als een bevestiging gaan werken: je herprogrammeert jezelf. Je oorspronkelijk richting kan een zelfwaardering worden, die geen lading meer oproept. Het kan iets worden om te vieren van jezelf!

aandachtspunten

- neem de tijd om een goede omkeerzin te formuleren
- gebruik een positieve zin (zonder ontkenningen)
- zoek naar de intonatie, toonhoogte, sterkte, houding, die werkt
- je kan je medewerker vragen je te helpen terug te komen op je richting
- neem de tijd voor ontlading tussen de herhalingen

scannen

doel

het opsporen van pijnervaringen en patronen

methode

Chronologisch scannen is je herinneringen aftasten aan een situatie, een gevoel of een onderwerp, alsof je door een kaartenbakje met herinneringen bladert, van voor naar achter, of van achter naar voren. Steeds als je kaartje tegenkomt dat over een soortgelijke situatie of gevoel gaat kijk je er even naar en dan zet je het weer terug. Als je bij een kaart komt die diepe

emoties oproept kan je ervoor kiezen daarmee aan het werk te gaan. Je kan ook kiezen door te scannen tot je vroegste herinnering. Soms ontdek je dat na het werken aan deze vroegste herinnering nog eerdere herinneringen terugkomen.

Random, willekeurig, scannen is je geheugen aftasten naar een specifieke gebeurtenis in willekeurige volgorde.

suggesties

Heb je die situatie eerder meegemaakt, herken je dat gevoel? En nog eerder? En daarvoor?

acting into = naar de emotie toespelen

doel

de emotie ontladen om daarna in vrijheid tot nieuwe inzichten en besluiten te kunnen komen.

methode

Je speelt de emotie, waardoor de echte emotie bovenkomt. Je doet alsof je verdriet hebt, huilt, net zolang tot je het echte verdriet voelt en kunt ontladen. Je schreeuwt, slaat op een kussen, zegt 'ik ben boos' tot je de echte woede voelt komen en naar buiten kunt laten gaan.

Bij angst laat je je lichaam trillen en bibberen tot je de angst voelt.

Toespelen naar de emotie doe je meestal, een spoortje boosheid of verdriet voelt, en het is alsof je er niet bij kan; of als je met je verstand weet dat je boos zou moeten zijn en je voelt het niet.

Het oefenen van de acting into- houdingen in de basistraining leert je ook wat voor jou een goede houding is om een specifieke emotie te ontladen.

aandachtspunten

- ◆ let op je lichaamshouding, b.v. bij woede op je knieën omhoog komen, bij angst staan of liggen
- ◆ blij goed doorademen
- ◆ maak geluid
- ◆ richt woede altijd omlaag op het kussen
- ◆ doe armbanden en ringen e.d. af, als je dat nog niet gedaan hebt

De medewerker ondersteunt, stimuleert, geeft toestemming en vrije aandacht en zorgt dat er voldoende kussens zijn en dat ze niet wegglijden, en let erop dat je de ruimte hebt. Als de werker meer kussens nodig heeft: zeg STOP en ga ze halen.

valideren

doel

erkennen en versterken van je positieve kanten

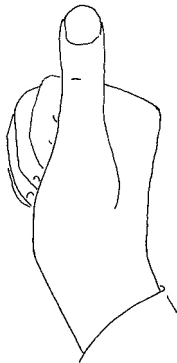
methode

Valideren is het benoemen van eigen (of andermans) positieve eigenschappen. Je gebruikt het om de positieve kracht in jezelf en anderen naar boven te halen. Het geeft positieve energie. Bewustzijn van positieve eigenschappen biedt ruimte voor expressie en groei. Benoem je positieve eigenschappen, wees blij met je kwaliteiten en capaciteiten, ervaar daarbij het gevoel van trots en blijdschap. Noem je naam en formuleer de validatie zonder voorbehoud: ik ben A en ik ben helder, ik heb een sterk lichaam, ik zorg goed voor mezelf, jij bent creatief, jij bent evenwichtig. Validaties zijn feitelijke constatering van positieve eigenschappen. Ze zijn (bijna) 100% waar. Je kunt de validatie echter laten voelen door een concreet voorbeeld toe te voegen: en één manier waarop dat waar is, is: *Ik ben Maria, ik ben sterk, en dat is waar, ik heb gisteren nee gezegd tegen mijn collega.* Jezelf valideren kan altijd. Goede momenten zijn: aan het begin van een sessie, om vanuit je kracht de sessie in te gaan en ter afronding van een sessie om er stevig en positief uit te komen.

Bij de validatie van een ander noem je de naam van de ander en de validatie: *jij bent Jan en je bent flexibel.* Als je een validatie krijgt, neem dan de tijd om die binnen te laten komen. Een validatie krijgen kan pijn oproepen, als de validatie raakt aan patronen, waar je moeite mee hebt. Dit is restimulatie. De validatie blijft wat het is: een positieve eigenschap van jou.

suggesties

Heb je een validatie voor jezelf?



*Het gebaar voor:
Heb je een validatie voor jezelf?*

vieren

doel

vieren versterkt je positieve kant. Het kan ook gebruikt worden om lading op te sporen: als wat je viert een omkering is blijkt te zijn.

methode

Je herhaalt op vierende toon, met vierende gebaren, alles wat je goed vindt aan jezelf en je leven. Zo kun je je lichaam vieren en alles benoemen wat er positief aan is, van binnen en van buiten.

Onvoorwaardelijk vieren is een goed begin of eind van een sessie. Een hele sessie vieren kan ook.

Ook kun je je bewust worden van negatieve gedachten die daarbij door je hoofd spelen, deze uit te spreken en daarop te ontladen. Ga dan weer verder met vieren.

Je kunt een sessie beginnen met het vieren van: "mijn leven is helemaal zoals ik het wil". Dat kan waar blijken, ga dan door met vieren. Het kan ook een omkering zijn, die lading oproept; dan kan je kiezen om met andere technieken verder te werken.

Ook is het mogelijk om je patroon te vieren. Je blijft een patroonzin herhalen en spreekt het goed: zeg het blij, sterk, hard of wat dan ook het patroon tegenspreekt. De zin blijft hetzelfde, het gevoel erbij keer je om. Het kan de lading naar boven halen. Ook kun je daarmee je patroon beter leren kennen, en de voordelen ervan inzien. Als je patroon is om ruzie uit de weg te gaan, vier dan uitvoerig waarom dat zo fantastisch is en wat het je allemaal aan goeds oplevert.

identificatie-check

doel

identificatie met de ander opsporen om restimulatie en projecties uit de weg te ruimen; de ID-check wordt gedaan, als je – regelmatig of voor een lange sessie -met een nieuwe co-counselpartner gaat werken. Verliefdheid op het eerste gezicht of een directe aversie tegen iemand die je niet kent of doorlopende irritaties zijn goede redenen voor een identificatie-check.

methode

Bij de identificatie-check ga je na aan wie de ander je doet denken. Er is een gelijkenis met een persoon die je kent, van vroeger of nu. Als je die identificatie niet uitwerkt zit de identificatie in de weg om de ander als een nieuw en uniek persoon te ontmoeten. De ander kan zelfs steeds meer op de eerste persoon gaan lijken in jouw ogen.

Er zijn verschillende manieren om een identificatie-check te doen:

- degene met wie je de identificatie hebt is de medewerker
- je werkt met een ander persoon als medewerker

In de eerste vorm is het mogelijk dat de medewerker wordt gerestimuleerd door de sessie, doordat de identificatie inhaakt op onverwerkte pijn en patronen. Als de werker merkt dat de medewerker gerestimuleerd wordt, kan hij zich niet langer vrij voelen de identificatie te verkennen.

In beide vormen kan je met twee kussens werken: in de eerste vorm betekent dat, dat je niet de medewerker aanspreekt, je spreekt tegen het kussen. Dat maakt het gemakkelijker voor de medewerker zich te realiseren dat het niet over hem of haar gaat.

Een mogelijkheid is ook om wel de identificatie op te sporen, maar de uitwerking in een andere sessie te doen.

In beide gevallen wordt de persoon met wie de identificatie is bij de naam genoemd. Als de werker een medewerker A identificeert met X kan de medewerker (A)vragen: aan wie doet A jou denken.

De overeenkomsten worden benoemd. Dan gaat de werker na wat er aan de hand is rond X. Hij ontlad eventuele pijn opgelopen met X, net zolang tot er geen gelijkenis meer is. Na iedere ontlading vraagt de medewerker: kijk naar A: is er nog iets waarin zij je aan X doet denken. Zo ja, dan gaat de werker op zoek, of er nog meer ontladen moet worden. Tenslotte kan de werker A en X als twee mensen naast elkaar zien. De werker benoemt de verschillen tussen A en X, en sluit af met validatie voor X.

Het kan zijn dat de ander je aan jezelf doet denken, jezelf nu of vroeger. De procedure is dan in grote lijnen gelijk. De overeenkomsten worden benoemd. Dan gaat de werker na wat er aan de hand is met de gevoelens die de ander oproept. Hij ontlad eventuele pijn. Na iedere ontlading vraagt de medewerker: kijk naar A: is er nog iets waarin zij je aan jezelf doet denken. Zo ja, dan gaat de werker op zoek, of er nog meer ontladen moet worden. Tenslotte kan de werker zichzelf en de ander als twee mensen naast elkaar zien. De werker benoemt de verschillen tussen zichzelf en de ander en sluit af met een validatie voor beiden.

aandachtspunten

Het kan zijn, dat er een identificatie bij je opkomt met een maatschappelijke groepering: *je doet me denken aan feministen, intellectuelen, ambtenaren*. Ga na of daarachter een persoon schuil gaat, neem een voorbeeld van iemand uit die groep, die je kent. Als je ermee aan het werk gaat kom je vaak bij een belangrijke persoon in je leven uit.

Identificatie-check in schema

overeenkomsten benoemen ⇔ werktijd ⇔ verschillen benoemen

A = de medewerker met wie de werker een identificatie heeft

X = de persoon met wie de werker A identificeert

overeenkomsten:

- *aan wie doet A mij denken? eerste gedachte... (kan ook mezelf zijn)*
- *waarin lijkt A op X? (of op mij, of op mij in het verleden)*
- *waaraan merk ik dat, hoe kom ik op dat idee? uiterlijk, gedrag, stem, concreet benoemen*

werktijd:

- *wat roept dat bij me op?*
- *wat heb ik nog tegen X te zeggen? (gebruik het kussen)*
- *waar doet de gelijkenis met mezelf me aan denken*
- *ontladen, inzichten formuleren*

verschillen:

- *ik noem uitvoerig de (positieve) verschillen tussen X en A, qua uiterlijk en karakter*

➤ *wie is A? Jij bent* (werker richt zich tot A)

afronding:

➤ *aandacht voor A: voel je je voldoende gescheiden van X? zo niet, vraag dan naar meer concrete verschillen*

➤ *validaties voor A*

actie plan

*als je altijd doet
wat je altijd deed
krijg je altijd terug
wat je altijd kreeg*

doel

het omzetten van inzichten in concrete plannen en voornemens om in de toekomst patroonmatig gedrag te voorkomen

methode

Neem tegen het einde van je sessie de tijd (je kunt om een tijdschaarschuwing vragen) om je inzicht te vertalen in een voornemen of plan voor de toekomst. Welke stappen kun je nemen? Maak je plan zo specifiek mogelijk. Ga na of de eerste stap haalbaar is, bedenk anders een kleinere stap die wel haalbaar is. Spreek met jezelf af die eerste stap te zetten en plan wanneer (precies) je iets gaat doen en ga na hoe je deze afspraak met jezelf kunt onthouden; in je agenda, een briefje op de spiegel of

Als je een actieplan maakt kun je ook kijken hoe je ondersteuning voor je eerste stap kunt krijgen.

Welke eigenschappen van jezelf kunnen je erbij helpen?

Welke persoon kan je ondersteunen, bijvoorbeeld door met je mee te gaan of van tevoren een korte sessie met je te doen.

Een optie is om een contract te maken dat je met je medewerker incheckt na de geplande eerste-stap-datum: spreek een datum en tijd af, wanneer je contact opneemt en hoe (kaartje, telefoon, email): vraag ook welke reactie je van de medewerker wilt.

stappen

- 1) *Stel je voor hoe je wilt dat het wordt. Beschrijf het alsof het nu is, in de tegenwoordige tijd, alsof het werkelijkheid is.*
- 2) *Welke stappen waren nodig om dat te bereiken*
- 3) *Kies de eerste stap, die je met jezelf wil afspreken en wanneer je die gedaan wilt hebben: is dat haalbaar? (eventueel aanpassen)*
- 4) *Plan een specifieke datum, tijd, situatie.*
- 5) *Wat kan je ondersteunen in je eerste stap? Hoe onthoud je je eerste stap?*



*Het gebaar voor:
Kun je afronden, samenvatten, wat neem je mee,
voornemen, actieplan?*
