

Positieve Psychologie

in de praktijk



Hugo Alberts | hugo@mindfulness-extended.com

SeeTrue Opleidingen

<http://www.seetrue.nl/>

<http://www.positieve-psychologie-opleiding.nl/>



SeeTrue
mindfulness - trainingen - opleidingen

Index

Voorwoord	7
De Opleiding	8
De Opleider	10
Sessie 1 - Introductie Positieve Psychologie & Diagnosticering	11
Doelstellingen	13
Programma	13
Huiswerk	13
Oefeningen	15
Jouw Persoonlijke doelstellingen	16
Een zwakte focus	17
Een kwaliteit focus	18
Vragen over kwaliteiten	19
VIA kwaliteitenlijst online	22
Overzicht van alle kwaliteiten	23
Op z'n best	26
Inzetten en vergroten van kwaliteiten	27
Formulier om de kwaliteiten van verschillende bronnen in samen te vatten	33
Sessie 2 - Mindfulness	35
Wat is mindfulness?	36
Mindfulness binnen de huidige opleiding	37
Doelstellingen	37
Programma	38
Huiswerk	38
Oefeningen	39
Jan & Piet	40
De witte beer	41
Zitmeditatie	42
Cognitieve vertekeningen	44
De regels van je client	46
De 3 minuten ademruimte	48
De bodyscan	51
Mindful Luisteren	55
Vragenlijst: The Kentucky inventor y of mindfulness skills (KIMS-E)	56
Jouw kwaliteiten in cruciale momenten	66
Sessie 3 - Compassie	69
Wat is compassie?	70
Wat is zelf-compassie?	70
Waarom zelf-compassie?	70
Waarom compassie voor anderen?	71
Doelstellingen	72
Programma	72
Huiswerk	72

Oefeningen	73
Het bewust worden van zelf-kritiek	74
Kritische Gedachtenwolken	76
De Armband	77
Hoe zorg ik op dit moment al voor mezelf?	78
Vragenlijst: Self-compassion Scale (SCS-SF)	80
Het waarderen van je leven en jezelf	82
Loving-kindness meditatie 1 (zelf)	84
Loving-kindness meditatie 2 (anderen)	85
Loving Kindness: Trouble shooting	86
De criticus, de bekritiseerde en de compassievolle observeerder	89
Een compassievolle brief naar mijzelf	91
Gedicht: Verder dan perfectie	93
Sessie 4 - Waarden & Motivatie	95
Waarden & Motivatie	96
Doelstellingen	97
Programma	97
Huiswerk	97
Oefeningen	99
Self-determination Theory overzichten	100
Brainstorm Competentie, Autonomie & Verbondenheid	102
Vergroten	
Bewustwording van motivatie	103
Personal Strivings Assessment	104
de Top 5 waarden van je cliënt	108
Grafzerk	112
Wild Question Technique	113
Vragenlijst: Basic Need Scale	114
Sessie 5 - Verandering	117
Doelen	118
Doelstellingen	118
Programma	119
Huiswerk	119
Oefeningen	121
Vragenlijst: Personal Growth Initiative Scale (PGIS)	122
Vragenlijst: Quality of Life Inventory	123
Vragenlijst: Valued Living Questionnaire	127
Happiness Pie	129
Begeleide Visualisatie	132
Het formuleren van doelen	134
Het analyseren van doelen	135
Actie vragen	137
Kwaliteiten als hulp bij verandering	138
Maak een Implementation Intention	139
Inspiratie	140

Bewustwording van Sociale Steun	141
Sociale valkuilen	144
Transformeren van Pijn	145
Sessie 6 – Positieve Emoties	147
Broaden	148
Build	148
Doelstellingen	149
Programma	149
Huiswerk	150
Oefeningen	151
Jouw persoonlijke positiviteitsratio	152
Benefit finding	153
Vragenlijst: The Life Orientation Test (LOT-R)	154
Vragenlijst: Gratitude Questionnaire (GQ-6)	156
Dankbaarheid voor belangrijke mensen	157
Positieve emotie brainstorm	158
Sessie 7 – Het Authentieke Zelf	160
Het geconstrueerde zelf (“the narrative self”)	161
Identificatie	161
Angst	161
Het authentieke zelf	161
Positieve psychologie en het authentieke zelf	162
Doelstellingen	162
Programma	163
Huiswerk	163
Oefeningen	163
Ik ben...	164
Spiral Dynamics Overzicht	165
Jaloezie	168
Irritatie is Projectie	169
Een foto van jezelf als kind analyseren	172
Diffusie	173
Big Mind/Big Heart	174
Sterven & Loslaten Meditatie	178
Sessie 8 - Geluk	182
Geluk	183
Doelstellingen	184
Programma	184
Huiswerk	184
Oefeningen	185
Wat betekent geluk voor jou?	186
Vragenlijst: The Satisfaction with life scale	187

Appendix A - Metaforen	189
The Sailboat	190
Road Blocks	192
De bal onder water	193
De gast die niet welkom is	195
RTL-Z	197
De slechte mok	198
Het oog van de orkaan	199
Negatieve gedachten als zwarte trein	200
Het verstand als een compute	203
Het ego als winkelkarretje	207
Appendix B - Additionele Kwaliteitenlijsten	211
Realise 2 Kwaliteiten Overzicht	212
De Clifton StrengthFinder Thema's	217

Voorwoord

Ik heet u van harte welkom bij deze opleiding “Positieve Psychologie”. In de komende weken zult u kennis maken met het vakgebied dat zich bezighoudt met positieve kwaliteiten van mensen en het leven.

De vraag “wat is er mis met mensen” heeft centraal gestaan in het denken van veel psychologen en is de drijfveer geweest voor een grote hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek gedurende de 20e eeuw. Het is moeilijk te ontkennen dat dit een belangrijke vraag is. Door onze pogingen deze vraag te beantwoorden is er meer kennis ontstaan over de aard van verschillende soorten psychische problemen en zijn er effectieve behandelingen ontwikkeld voor een grote diversiteit aan psychische stoornissen. Een onvermijdelijk gevolg van de deze focus op de negatieve aspecten van welzijn en gezondheid is echter dat er binnen de psychologie een bijna exclusieve aandacht voor psychopathologie is ontwikkeld. De wetenschappelijke psychologie heeft zich disproportioneel gericht op pathologie en het repareren van problemen en heeft relatief weinig aandacht besteed aan factoren die “het leven de moeite waard maken”.

Na de intrede van de 21e eeuw, begint er in toenemende mate aandacht te ontstaan voor een nieuwe vraag: “Wat zijn de kwaliteiten van mensen?”. Deze vraag staat centraal binnen de positieve psychologie, het vakgebied binnen de psychologische wetenschap dat zich richt op het identificeren en cultiveren van de kwaliteiten van mensen en het verhogen van welzijn. Positieve psychologie betreft waardevolle subjectieve ervaringen: welzijn, tevredenheid, aandacht voor het moment, hoop, optimisme en geluk (subjectief welbevinden). Positieve psychologie is echter niet een focus op het positieve zonder inachtneming van het negatieve. De positieve psychologie erkent negatieve emoties, falen en problemen als zijnde natuurlijke en belangrijke aspecten van het leven.

Wetenschappelijk onderzoek naar positieve psychologie heeft als doel te onderzoeken welke handelingen en denkwijzen menselijk welzijn bevorderen. Zo trachten studies bijvoorbeeld meer inzicht te krijgen in welke factoren binnen de opvoeding en het gezin leiden tot kinderen die succesvol en gelukkig zijn, welke werkomgevingen leiden tot de grootste tevredenheid bij werknemers, en hoe de kwaliteiten van mensen op een valide en betrouwbare manier geïdentificeerd kunnen worden. Daarnaast is het onderzoek gericht op het identificeren van factoren die bijdragen aan de preventie van problemen als depressie, verslaving of geweld.

Wat we in de laatste 50 jaar geleerd hebben van de eerder beschreven pathologie-georiënteerde visie op het menselijk functioneren, is dat deze ons niet veel verder heeft geholpen in de zoektocht naar de preventiemogelijkheden van dergelijke serieuze problemen. Als er gekeken wordt naar de waardevolle ontdekkingen wat betreft de preventie van problematiek valt op dat deze voortkomen uit een perspectief dat gericht is op het systematisch vergroten van competenties, niet het corrigeren van zwaktes of het repareren van problemen. We hebben ontdekt dat er menselijke kwaliteiten zijn, zoals optimisme, mindfulness, moed en sociale vaardigheden die fungeren als buffer tegen mentale problematiek. Een belangrijke missie van positieve psychologie is daarom te begrijpen en te onderzoeken hoe deze positieve kwaliteiten versterkt kunnen worden. De kennis die uit deze onderzoeken voortkomt kan gebruikt worden om effectieve interventies vorm te geven die het welzijn van mensen structureel verhoogd.

Ik hoop dat de huidige opleiding u zal inspireren de vele tools die de positieve psychologie rijk is, in te zetten om de autonomie en het welzijn van uw cliënten (en u zelf), te vergroten.

Hugo Alberts

De Opleiding

SeeTrue biedt in samenwerking met Mindfulness Extended een 8-daagse opleiding “Positieve Psychologie in de praktijk” aan. Deze opleiding geeft een uitvoerig inzicht in de theoretische achtergrond en de praktische toepassing van de positieve psychologie. Na deze opleiding zijn deelnemers op de hoogte van de meest recente ontwikkelingen binnen de positieve psychologie en in staat een breed scala aan technieken doeltreffend te implementeren binnen hun vakgebied.

Deelnemers worden opgeleid om de vele technieken, meetinstrumenten en strategieën die de positiviteitspsychologie rijk is te gebruiken bij mensen waarvoor men bevoegd en bekwaam is om mee te werken vanuit zijn of haar vooropleiding. Daarnaast biedt de opleiding een diepgaand inzicht in de psychologische theorieën en processen die ten grondslag liggen aan deze technieken en interventies.

Inhoud van de opleiding

De opleiding heeft een totale studiebelasting van 75 werkuren, waarvan 48 contacturen. Er is wekelijks een selectie literatuur beschikbaar die nauw aansluit op het betreffende thema. Daarnaast zullen de oefeningen en toepassingen die tijdens de opleiding aan bod komen zelf thuis en tijdens de sessies uitgevoerd worden.

De opleiding bestaat uit zorgvuldig samengestelde thema's die in combinatie dan wel afzonderlijk in de praktijk te implementeren zijn. Zo zullen de volgende thema's achtereenvolgens aan bod komen:

Week 1: Introductie Positieve Psychologie & Diagnosticering

Week 2: Mindfulness

Week 3: Compassie

Week 4: Waarden en Motivatie

Week 5: Waardegestuurd gedrag

Week 6: Positieve emoties

Week 7: Het authentieke zelf

Week 8: Geluk

Doelstellingen

Na het volgen van deze opleiding:

- Heeft de deelnemer diepgaand inzicht in de laatste ontwikkelingen en bevindingen op het gebied van de positieve psychologie
- Kan de deelnemer zelfstandig gebruik maken van het grote aanbod aan interventies en oefeningen en kan de deelnemer flexibel inzetten binnen zijn/haar vakgebied.
- Heeft de deelnemer beschikking over verscheidene meetinstrumenten om diverse aspecten van het functioneren van zijn/haar cliënt in kaart te brengen (zoals bijvoorbeeld subjectief welbevinden, waardegericht gedrag, mindfulness, compassie).
- Heeft de deelnemer kennis over hoe de gegevens afkomstig van deze meetinstrumenten geanalyseerd en geïnterpreteerd kunnen worden.

Indeling opleidingsdagen

In de ochtend wordt het thema van de vorige werk en de opdrachten voor thuis nabesproken. Tevens wordt in de ochtend het nieuwe thema van de betreffende week geïntroduceerd. Tijdens het middag gedeelte zullen de oefeningen zelf toegepast worden en de technieken middels rollenspellen en demonstraties aan bod komen.

Website

Deze opleiding maakt gebruik van een website. Op deze website treft u alle materiaal aan. U vindt hier onder andere literatuur, quotes, extra oefeningen, video's, handouts van de presentaties en meer.

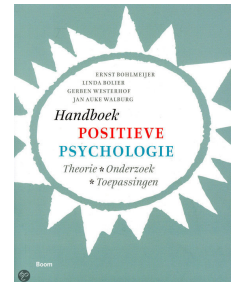
www.mindfulness-extended.com/content2

wachtwoord: positief

Basisboek

Op de website treft u alle literatuur als digitale downloads aan. De artikelen zijn echter allen in het Engels. Mocht er behoefte zijn aan Nederlandse literatuur, dan is het raadzaam om het volgende basisboek aan te schaffen:

Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., & Walburg, J.A. (2013). *Handboek Positieve Psychologie – Theorie, Onderzoek, Toepassingen*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.



De Opleider

Dr. Hugo Alberts (1980) is docent psychologie aan de Universiteit van Maastricht. Na afronding van de master psychologie in 2002, promoveerde hij in 2007 op het thema zelfcontrole. In 2006 werd de positieve psychologie een belangrijke focus van zijn onderzoek en onderwijs.

Onderwijs

Sinds 2006 is hij verantwoordelijk voor de organisatie en vormgeving van diverse nationale en internationale blokken over positieve psychologie binnen de bachelor en master van de opleiding Psychologie. Daarnaast geeft hij lezingen en workshops aan verschillende universiteiten en op internationale congressen.



Wetenschap

Naast onderwijs verricht Hugo Alberts onderzoek binnen het vakgebied van de positieve psychologie, naar onder andere mindfulness, compassie, emotie regulatie, optimisme en zelfcontrole. Hij publiceert in Nederlandstalige en internationale wetenschappelijke tijdschriften.

Praktijk

Hoewel onderzoek en theorie een belangrijk aspect vormen van positieve psychologie, is de daadwerkelijke beoefening en implementatie minstens even belangrijk. Men kan de principes en technieken volledig begrijpen, maar dit betekent niet dat men heeft *ervaren* wat zij inhouden. Dit vereist herhaalde oefening en toepassing en rijkt verder dan het verstandelijk begrijpen. Naast onderzoeker en docent is Hugo Alberts tevens trainer en coach (www.mindfulness-extended.com). Zowel onderzoek als de toepassing zijn deel van zijn dagelijkse leven.

Sessie 1

Introductie Positieve Psychologie & Diagnosticering

Positieve psychologie heeft de laatste 15 jaar enorm aan terrein gewonnen binnen de psychologische wetenschap. Daar waar de traditionele psychologie zich voornamelijk bezig houdt met het verminderen van pathologie, dysfuncties en tekortkomingen, richt de positieve psychologie zich juist op het versterken van positieve eigenschappen van mensen, zoals hun kwaliteiten en vaardigheden.

De wetenschap laat in toenemende mate zien dat de traditionele, probleem georiënteerde visie op het menselijk functioneren ontoereikend is en in sommige gevallen zelfs een averechts effect heeft. Onderzoek laat bovendien zien dat het versterken van positieve kwaliteiten, zoals dankbaarheid en optimisme, niet alleen leidt tot een afname in psychische problematiek, maar tegelijkertijd de veerkracht vergoot. Hierdoor wordt de kans op terugval kleiner. Binnen de positieve psychologie wordt echter niet naar het positieve gekeken zonder erkenning van negatieve aspecten van het leven, zoals pijnlijke emoties, falen en andere problemen. Juist de erkenning van het negatieve *en* het positieve resulteert in een completer beeld van het menselijk functioneren.

De kennis en technieken uit de positieve psychologie kunnen direct gebruikt worden in een klinische context alsook bij mensen zonder specifieke klachten om:

- meer veerkracht (resilience) en draagkracht te ontwikkelen
- persoonlijke waarden te identificeren en gedrag volgens deze waarden te bevorderen
- een meer effectieve relatie tot problemen te ontwikkelen
- algemeen welzijn (geluk) blijvend te vergroten

De positieve psychologie richt zich op optimaal menselijk functioneren. Ze kijkt naar wanneer mensen op hun best zijn en houdt zich bezig met het vergroten van welzijn op individueel en groeps niveau. De positieve subjectieve ervaring staat centraal: welzijn en tevredenheid evenals een positieve houding ten opzichte van de toekomst (optimisme, hoop en vertrouwen).

Interventies

Interventies uit de positieve psychologie zijn voornamelijk gericht zijn op het bevorderen van optimaal functioneren. Hiertoe behoort onder andere het vergroten van acceptatie en aandacht voor het moment, bewust worden van en handelen volgens persoonlijke waarden, en het omgaan met emoties. Een belangrijk gevolg is dat waarde-gestuurd gedrag, autonomie en veerkracht worden vergroot.

Wanneer gedrag autonoom is en wordt gestuurd door persoonlijke waarden draagt dit bij aan meer creativiteit (Amabile, 1996) verbeterde prestaties (Grolnick & Ryan, 1987) en meer subjectief welbevinden (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Ryan, Deci, & Grolnick, 1995). Meer veerkracht betekent dat men beter en flexibeler kan omgaan met tegenslagen of moeilijke ervaringen en situaties (Reich, Zautra, & Hall, 2010).

Voorbeelden van interventies zijn onder andere het vergroten van:

- dankbaarheid (Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Emmons & McCullough, 2003),
- acceptatie (Alberts, Schneider, & Martijn, in press),
- diffusie (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999),
- intrinsieke motivatie (Frederick & Ryan, 1995; Deci & Ryan (1985, 1991, 2000; Csikszentmihalyi, 1990),
- (zelf-)compassie (Carson et al., 2005; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) ,
- waardegestuurd gedrag (Wilson, Sandoz, Kitchens, & Roberts, 2010 ,
- en positieve emoties (Meevissen, Peters, & Alberts, 2011; Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

Wetenschap & Praktijk

De positieve psychologie is boven alles wetenschappelijk. Enerzijds streeft de positieve psychologie naar bewijsvoering, het verrichten van metingen, en het testen van interventies.

Anderzijds is de positieve psychologie gericht op de praktijk, waarbij de toepassing van kennis en technieken eveneens een centrale rol vervult. De positieve psychologie biedt concrete middelen die direct ingezet kunnen worden om optimaal functioneren te bevorderen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de technieken en interventies uit de positieve psychologie binnen een grote diversiteit van vakgebieden worden toegepast, zoals:

- Hulpverlening (Hayes et al., 1996; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)
- Individuele begeleiding en coaching (Biswas-Diener, 2010; Biswas-Diener, & Dean, 2007).
- Management (Ghoshal, 2005)
- Scholen (Clonan, Chafouleas, McDougal, & Riley-Tillman, 2004; Gilman, Furlong, & Huebner, 2009; Liesveld & Miller, 2005)
- Economie (Frey & Stutzer, 2002; Marks, Shah, & Westall, 2004)
- Neurowetenschap (Burgdorf & Panksepp, 2006)
- Leiderschap (Avolio, Gardner, Walumbwa, Luthans, & May, 2004; Gardner & Schermerhorn, 2004; Luthans & Avolio, 2003)
- Politiek en beleidsvorming (Linley & Joseph, 2004)
- Sport (Csikszentmihalyi, 1990)

Het is deze combinatie van onderzoek en praktijk die de positieve psychologie dynamisch, praktisch toepasbaar en wetenschappelijk gefundeerd maakt.

Doelstellingen sessie 1

- 1) *Het kunnen plaatsen van positieve psychologie in relatie tot de traditionele psychologie*
 - Geschiedenis van positieve psychologie
 - Hoe wordt er naar pathologie en problemen gekeken?
 - Hoe en waarom wordt er ook op kwaliteiten en vaardigheden gefocust van de cliënt?
 - Volgens welke principes wordt de cliënt geholpen?
 - Wat zijn de voordelen en wat zijn de mogelijke valkuilen van de positieve psychologie?
- 2) *Het kunnen Diagnosticeren volgens positieve psychologie (theorie en instrumenten)*
 - Identificatie van kwaliteiten en tekortkomingen (functies/dysfuncties)

Programma

10:00 - 11:00	Introductie, voorstellen, Programma uitleggen, verwachtingen inventariseren.
11:00 - 12:30	Presentatie en groepsoefeningen “Introductie in positieve psychologie”
12:30 - 13:15	Lunch
13:15 - 18:00	Presentatie & oefeningen “diagnosticering”
15:00 – 15:30	Koffiepauze
15:30 – 17:30	Vervolg oefeningen “diagnosticering”

Huiswerk:

- Lezen van literatuur.
- Doe de Via Kwaliteiten Test op: <http://www.viame.org/>
- Vraag 3 naasten om 5 kwaliteiten te selecteren die zij als typerend voor jou achten
- Verwerk de verschillende bronnen van informatie in het kwaliteiten overzicht schema (zet kruisjes).
- Wordt bewust van wanneer jij je kwaliteiten inzet. Pauzeer dagelijks en word je bewust van hoe je je voelt: Energiek? Uitgeput?
- Ontwikkel een kwaliteit-mindset: spreek anderen aan wanneer je merkt dat zij hun kwaliteiten inzetten.
- Gebruik de komende week jouw kwaliteiten op een nieuwe manier. Neem je beste kwaliteit, neem iets wat je niet graag doet, en kijk eens of je het kan doen met behulp van je beste kwaliteit (zie ook “*Exercises for Strength-Building*”)

Oefeningen

Week 1

Jouw Persoonlijke doelstellingen

Waarom deze opleiding?

Wat zou je in deze opleiding willen leren? Noem enkele concrete doelstellingen.

Is er scepticisme? Zo ja, welk scepticisme is er?

Een zwakte focus

Denk aan een aspect van je huidige werk dat je lastig vindt en veel moeite kost om het goed te doen. Schrijf dit aspect op:

Formuleer een 12-maanden doel voor jezelf om je prestatie in dit gebied op een adequaat niveau te krijgen.

Sta even stil bij hoe je je nu voelt. Beschrijf het gevoel:

Een kwaliteit focus

Denk aan een aspect van je huidige werk dat je leuk vindt en waar je goed in bent.

Schrijf dit aspect op:

Formuleer een 12-maanden doel voor jezelf om je prestatie in dit gebied nog verder te ontwikkelen:

Sta even stil bij hoe je je nu voelt. Beschrijf het gevoel:

Vragen over kwaliteiten

Vragen om kwaliteiten te identificeren

- ✓ Wanneer was jij op je best in je leven? De duur van de gelegenheid kan variëren van een minuut tot een jaar. Vraag je cliënt om over de ervaring te praten, en deze zo levendig mogelijk weer te herleven tijdens het gesprek. Het gaat hier met name om wanneer de cliënt zich op zijn best voelde, niet in eerste instantie op zijn best presteerde, hoewel dit wel in de praktijk vaak samen gaat.
- ✓ Wat herinner je dat je als kind deed en nog steeds doet, maar mogelijk veel beter?
- ✓ Welke activiteiten geven je energie in het leven?
- ✓ Wanneer voel je je het meest als je “echte” jij?
- ✓ Bij welke activiteiten lever je een goede prestatie en gaat je makkelijk af?
- ✓ Welke dingen leer je heel snel, zonder veel inspanning?
- ✓ Welke dingen zijn het eerst van je to-do-list af?
- ✓ Waar verheug je je op in de toekomst?
- ✓ Waar ben je het meest trots op?
- ✓ Wat zou je beste vriend(in) zeggen als iemand hem of haar zou vragen wat jouw grootste kwaliteit is?
- ✓ Verborgene kwaliteiten komen vaak in crisissituaties plotseling naar voren. Denk eens terug aan een crisismoment. Wat gebeurde er? Hoe redde jij je uit deze situatie? Welke acties ondernam je? Bedenk welke kwaliteiten er in je naar boven kwamen.
- ✓ Waar schepten je ouders of grootouders vroeger over op als ze het over jou hadden?
- ✓ Kun je een situatie herinneren wanneer jij je sterk, opgeladen en voldaan voelde?

Vragen ter verduidelijking van kwaliteiten

- ✓ Kies een kwaliteit. Wat betekent deze kwaliteit voor jou?
- ✓ Hoe zou jij deze kwaliteit in eigen woorden omschrijven?
- ✓ Kun je een voorbeeld geven van een situatie waarin deze kwaliteit naar voren kwam, waarin je deze kwaliteit hebt gebruikt?
- ✓ Hoe voel je je als je deze kwaliteit gebruikt?
- ✓ Hoe helpt deze kwaliteit jou?
- ✓ Hoe helpt deze kwaliteit anderen in jouw omgeving?
- ✓ Welke sport of hobby doe je? Komt één van jouw kwaliteiten hierin tot uiting?
- ✓ Wanneer en waar gebruik je deze kwaliteit in jouw leven?
- ✓ Welke voordelen brengt het gebruik van deze kwaliteit jou en jouw omgeving?
- ✓ Zijn er bepaalde dingen die je heel leuk vindt om te doen, waar je veel plezier in hebt, hobby's, enzovoort, die op een andere manier samenhangen met deze kwaliteit?
- ✓ Wat gebeurt er als je deze kwaliteit te weinig inzet?
- ✓ Wat gebeurt er als je deze kwaliteit te veel inzet?

Vragen om de samenwerking en interactie tussen kwaliteiten te verduidelijken

Hoe bepaalde kwaliteiten bij mensen tot uitdrukking komen, hangt ook sterk af van de combinatie van kwaliteiten die men heeft.

- ✓ Zijn er in jouw geval bepaalde kwaliteiten die duidelijk met elkaar samenhangen?
- ✓ Zijn er kwaliteiten die vaak samen/tegelijktijd tot uiting komen?
- ✓ Zijn er in jouw geval bepaalde kwaliteiten die elkaar versterken?
- ✓ Zijn er in jouw geval bepaalde kwaliteiten die een specifieke combinatie vormen?

Vragen ter optimalisering van kwaliteiten gebruik

- ✓ Zit er bij je top 5 van kwaliteiten een kwaliteit waar je meer mee zou willen doen, die je meer zou willen gebruiken, die je effectiever zou willen leren toepassen, of die je verder zou willen ontwikkelen?
- ✓ Wat zou er in je huidige omgeving moeten veranderen zodat je meer met je kwaliteiten bezig kunt zijn?
- ✓ Kijkend naar jouw kwaliteiten, hoe ziet je ideale werkomgeving eruit? Beschrijf zo gedetailleerd mogelijk wat daarin voor jou belangrijk is en waarom jij dit ideaal vindt.
- ✓ Is er iets wat ik als coach voor je zou kunnen doen om je te helpen deze kwaliteit(en) meer in te zetten?
- ✓ Kijkend naar jouw kwaliteiten, zijn er beroepen die je kunt bedenken waarbij deze kwaliteiten heel goed tot hun recht komen/zeer nuttig zijn?
- ✓ Neem je vrienden- en kennissenkring eens door. Zijn er mensen die hetzelfde talent hebben als jij? Welke personen zijn geschikt om samen activiteiten mee te ondernemen om je talent/kerncompetentie te ontwikkelen?
- ✓ Zijn er beroemde personen die hetzelfde talent hebben als jij, in wie je je meer zou willen verdiepen?

VIA kwaliteitenlijst online

Maak een account aan en vul de lijst zelf in:

<http://www.viame.org/>



The screenshot shows a web browser window with the URL www.viame.org/survey/Account/Register. The page features the VIA Me! logo and a navigation menu with links: Get Your Free Profile, About VIA Me!, Personalized Report, Tools and Resources, Login, FAQs, and VIA. A green banner with the text "Your character strengths are already within you" is accompanied by a photo of a smiling couple. Below this, the heading "Get your free VIA Me! Character Strengths Profile" is followed by several paragraphs of text explaining the survey and providing registration instructions. At the bottom, there is a registration form with a field for "First Name" and a language dropdown menu set to "Nederlands".

VIA Me!

Get Your Free Profile • About VIA Me! • Personalized Report • Tools and Resources • Login • FAQs • VIA

Your character strengths are already within you

Get your free VIA Me! Character Strengths Profile

Your character strengths are already within you, but isolating and identifying those strengths can be complicated, confusing and incredibly time-consuming. The VIA Me! Character Strengths Profile is designed to help you easily discover the strengths you already have and gain deeper insight into what makes you who you are.

Just by completing the free, scientifically validated self-assessment tool, called the VIA Inventory of Strengths Survey, you'll receive your free VIA Me! Character Strengths Profile and you'll be on your way to uncovering what is best in you! Register below! [See a preview of the VIA Inventory of Strengths Survey.](#)

The VIA Inventory of Strengths Survey has been translated into over 17 languages and is used by people around the world. [Click here](#) for a full list available translations of the VIA Inventory of Strengths Survey and VIA Me! Character Strengths Profile.

To begin your survey, please complete the registration form below. You will need to create a password. Starred fields are required.

If you are interrupted while taking the survey, you may return to this page and login to resume. Be sure to bookmark this page.

If you already have a VIA account, [login here.](#)

* First Name:

Nederlands

Overzicht van alle kwaliteiten

Deugd 1: Wijsheid en kennis

[cognitieve kwaliteiten die het verwerven en gebruik van kennis betreffen]

Creatief, origineel en vindingrijk: Het bedenken van nieuwe manieren om dingen te doen is een essentieel deel van wie bent. U bent nooit tevreden met het doen van dingen op de gebruikelijke manier als een betere manier mogelijk is.

Leergierig: U houdt ervan nieuwe dingen te leren, zowel in een onderwijsomgeving als voor uzelf. U heeft altijd genoten van school, lezen en museums – overal en altijd waar er een gelegenheid is om te leren.

Nieuwsgierig en belangstelling voor de wereld: U bent nieuwsgierig naar alles. U stelt altijd vragen en vindt alle onderwerpen en thema's fascinerend. U geniet van exploratie en ontdekking.

Levenswijs en een goed inzicht: Alhoewel u wellicht niet over uzelf denkt als een wijs persoon, zien uw vrienden u wel zo. Zij waarderen uw standpunt over allerlei zaken en zoeken u op voor advies. De wijze waarop u naar de wereld kijkt snijdt hout voor anderen en voor uzelf.

Kritisch denker, objectief oordeel en onpartijdig: Het zorgvuldig dingen bekijken en ze van alle kanten onderzoeken zijn belangrijke aspecten van wie u bent. U neemt geen overhaaste conclusies en vertrouwt alleen op solide bewijsmateriaal voor het nemen van beslissingen. U bent in staat van gedachten te veranderen.

Deugd 2: Moed

[Emotionele kwaliteiten die voor wilkracht zorgen om doelen te bereiken als het tegen zit]

Moed en Onverschrokkenheid: U bent een dapper persoon die niet terug schrikt voor bedreiging, uitdaging, moeilijkheden of pijn. U komt op voor wat juist is, zelfs als er oppositie is. U handelt op basis van uw overtuigingen

Ijverig en een echte doorzetter: U werkt hard om datgene af te ronden wat u begonnen bent. Het maakt niet uit wat voor project het is, maar u krijgt het op tijd de deur uit. U wordt niet afgeleid als u aan het werk bent, u haalt voldoening uit het afronden van zaken.

Enthousiast, energiek en levenslustig: Onafhankelijk van wat u doet, u benadert het met enthousiasme en energie. U doet nooit iets half of halfslachtig. Voor u is het leven een avontuur.

Eerlijk, oprecht en authentiek: U bent een eerlijk persoon, niet alleen door de waarheid te zeggen maar ook door een leven te leven dat oprecht is en authentiek. U staat met beide benen op de grond en leeft zonder uiterlijk vertoon; u bent 'echt'.

Deugd 3: Menselijkheid

[Interpersoonlijke kwaliteiten die te maken hebben met het aangaan van relaties met anderen en vriendschap]

Vriendelijk en gul: U bent gul en vriendelijk naar anderen, en u heeft het nooit te druk om iemand een gunst te verlenen. U geniet ervan om goede daden voor anderen te doen, zelfs als u ze niet zo goed kent.

Vermogen om lief te hebben en zich te laten liefhebben: U waardeert intieme relaties met anderen, in het bijzonder met diegenen waarbij het elkaar deelgenoot maken van elkaars leven en voor elkaar zorgen een wederkerig proces is. De mensen met wie u de meeste verwantschap voelt zijn dezelfde mensen die een sterke verwantschap met u voelen.

Sociale intelligentie: U bent zich bewust van de motieven en gevoelens van andere mensen. U weet hoe u zich in verschillende sociale situaties kunt bewegen en er zich comfortabel kunt voelen. U weet wat u moet doen om anderen op hun gemak te stellen.

Deugd 4: Rechtvaardigheid

[Civiele kwaliteiten die ten grondslag liggen aan een gezond leven in de maatschappij]

Teamwerker en loyaal aan de groep: U blinkt uit als een lid van een groep. U bent een loyaal en toegewijd groepslid. U doet altijd uw aandeel en u werkt hard voor het succes van de groep.

Leiderschap: U blinkt uit in taken die betrekking hebben op leiderschap: het aanmoedigen van een groep om de dingen te doen en het behouden van harmonie in de groep door ervoor te zorgen dat iedereen zich een deel van de groep voelt. U bent goed in het organiseren van activiteiten en ervoor zorgen dat ze gebeuren.

Eerlijk en rechtvaardig: Alle mensen rechtvaardig behandelen is een van uw duurzame principes. U laat uw persoonlijke gevoelens geen rol spelen bij het nemen van beslissingen over andere mensen. U geeft iedereen een kans.

Deugd 5: gematigdheid

[Kwaliteiten die beschermen tegen overmatigheden]

Bescheiden en nederig: U zoekt het spotlight niet op maar geeft er de voorkeur aan dat uw prestaties voor zichzelf spreken. U ziet zichzelf niet als bijzonder en anderen herkennen en waarderen uw bescheidenheid.

Vergevingsgezind en barmhartig: U vergeeft diegenen die u onjuist behandelt hebben. U geeft mensen altijd een tweede kans. Uw leidend beginsel is barmhartigheid en niet wraak.

Voorzichtigheid, zorgvuldigheid en discretie: U bent een voorzichtig persoon en u neemt consistent zorgvuldige keuzes. U zegt of doet geen dingen waar u later spijt van zou kunnen krijgen.

Zelfbeheersing en discipline: U bent in staat om bewust uw gevoelens aan te sturen en te bepalen wat u doet. U bent een gedisciplineerde persoon. U controleert uw verlangens en uw emoties, niet omgekeerd.

Deugd 6: transcendentie

[Kwaliteiten die zorgen voor een verbinding met het groter geheel en betekenis geven]

Waarderen van schoonheid en uitblinken: U bent zich bewust van en waardeert schoonheid, uitblinken en/of een vakkundig uitgevoerde prestatie op alle gebieden van het leven, variërend van de natuur tot wiskunde tot wetenschap tot het leven van alledag.

Dankbaar: U bent zich bewust van de goede dingen die u overkomen en u neemt ze nooit voor vanzelfsprekend aan. Uw vrienden en familieleden kennen u als een dankbaar persoon omdat u altijd de tijd neemt om uw dankbaarheid uit te spreken.

Hoopvol en optimistisch: U verwacht het beste van de toekomst en u werkt om dat te bereiken. U gelooft dat de toekomst iets is dat u onder controle heeft.

Vrolijk en humoristisch: U houdt ervan om te lachen en te plagen. Andere mensen opvrolijken is belangrijk voor u. U probeert de positieve kant te zien van alle situaties.

Spiritualiteit, zingeving en geloof: U heeft sterke en coherente overtuigingen over een hoger doel en betekenis van het universum. U weet hoe u in het grotere geheel past. Uw overtuigingen bepalen uw daden en zijn een bron van steun voor u.

Oefening: Op z'n best

Nodig je client uit om **twee** situaties uit het verleden te noemen wanneer hij/zij op z'n best was. De duur van de gelegenheid kan variëren van een minuut tot een jaar. Vraag je cliënt om over de ervaring te praten, en deze zo levendig mogelijk weer te herleven tijdens het gesprek. Schrijf elk voorbeeld van een mogelijke kwaliteit op.

Situatie 1:

Mogelijke kwaliteiten:

Situatie 2:

Mogelijke kwaliteiten:

Oefening: Inzetten en vergroten van kwaliteiten

Stap 1 (*identificatie van kwaliteiten*)

Het gaat om de volgende 5 kwaliteiten van mijn cliënt:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Stap 2 (*concretiseren van kwaliteiten*)

Hoe komt deze kwaliteit bij mijn client tot uiting?

Kwaliteit 1. _____

Kwaliteit 2. _____

Kwaliteit 3. _____

Kwaliteit 4. _____

Kwaliteit 5. _____

Stap 3 (*bewustwording van waarde van kwaliteit*)

Op welke manier helpen deze kwaliteiten mijn client? Op welke manier helpen deze kwaliteiten anderen in het leven van mijn client?

kwaliteit 1

helpt hem/haar omdat _____

helpt anderen omdat _____

kwiteit 2

helpt hem/haar omdat _____

helpt anderen omdat _____

kwiteit 3

helpt hem/haar omdat _____

helpt anderen omdat _____

kwiteit 4

helpt hem/haar omdat _____

helpt anderen omdat _____

kwiteit 5

helpt hem/haar omdat _____

helpt anderen omdat _____

Stap 4 (*probleem-domein specificeren*)

Bepaal het domein in het leven van je client waarop deze momenteel moeilijkheden ervaart. Voorbeelden van domeinen zijn:

- Werk
- Kinderen
- Partner
- Vrienden
- Omgeving/buurt
- Prive
- Sport
- Leren
- Vrienden
- Hobby's
- Etc.

Stap 5 (*huidig gebruik en ruimte voor ontwikkeling in kaart brengen*)

Gebruik het *Strength Wheel* op de volgende pagina om binnen het gekozen domein per kwaliteit te inventariseren:

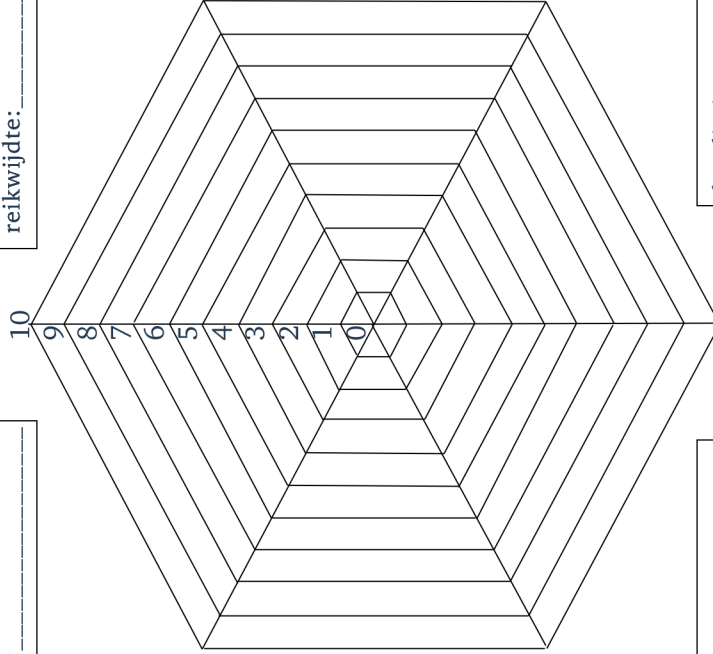
1. Hoeveel deze kwaliteit gebruikt wordt in het gekozen domein
2. Hoeveel ruimte er bestaat om deze kwaliteit meer te gebruiken binnen het gekozen domein

STRENGTHS WHEEL

GEKOZEN DOMEIN: _____

kwaliteit: _____
 huidig: _____
 reikwijdte: _____

kwaliteit: _____
 huidig: _____
 reikwijdte: _____



kwaliteit: _____
 huidig: _____
 reikwijdte: _____

kwaliteit: _____
 huidig: _____
 reikwijdte: _____

kwaliteit: _____
 huidig: _____
 reikwijdte: _____

kwaliteit: _____
 huidig: _____
 reikwijdte: _____

Stap 6 (*Analyse Strength Wheel*)

Analyseer en bespreek het Strength Wheel:

- Wat valt je client op?

- Hoe zinvol zijn de kwaliteiten van je client binnen het gekozen domein? Met andere woorden, in hoeverre komen de kwaliteiten van pas in het gekozen domein?

- Voor welke kwaliteiten bestaat de mogelijkheid ze meer te gebruiken binnen het gekozen domein?

Voor welke kwaliteit(en) is er op dit moment de minste ruimte tot uitbreiding binnen het domein? Hoe zou je client deze kwaliteit in een ander domein van zijn/haar leven meer kunnen gebruiken?

Stap 7 (*Verdere ontwikkeling van kwaliteiten*)

Welke concrete stappen kan je client ondernemen om de kwaliteiten verder te ontwikkelen en in meer gebieden in te zetten? (*zie voor tips Exercises for Strength-Building document op website onder "oefeningen – kwaliteiten"*)

Stap 8 (*Ondersteuning coach/omgeving*)

Vraag aan je cliënt hoe jij als therapeut/coach je cliënt kan ondersteunen en hem/haar zelfstandig en verantwoordelijk kan maken? Bespreek jouw rol. Welke mensen in jouw omgeving kunnen jouw ondersteunen?

	Kwaliteit	Zelf	Coach	VIA	Ander 1	Ander 2	Ander 3	totaal	te veel/te weinig
wijsheid en kennis	1	Creatief, origineel en vindingrijk							
	2	Leergierig							
	3	Nieuwsgierig en belangstelling voor de wereld							
	4	Levenswijs en een goed inzicht							
	5	Kritisch denker, objectief oordeel en onpartijdig							
moed	6	Moed en Onverschrokkenheid							
	7	Ijverig en een echte doorzetter							
	8	Enthousiast, energiek en levenslustig							
	9	Eerlijk, oprecht en authentiek							
Menselijkheid	10	Vriendelijk en gul							
	11	Vermogen om lief te hebben en zich te laten liefhebben							
	12	Sociale intelligentie							
rechtvaardig	13	Teamwerker en loyaal aan de groep							
	14	Leiderschap							
	15	Eerlijk en rechtvaardig							
gematigdheid	16	Bescheiden en nederig							
	17	Vergevingsgezind en barmhartig							
	18	Voorzichtigheid, zorgvuldigheid en discretie							
	19	Zelfbeheersing en discipline							
transcendentie	20	Waarderen van schoonheid en uitblinken							
	21	Dankbaar							
	22	Hoopvol en optimistisch							
	23	Vrolijk en humoristisch							
	24	Spiritualiteit, zingeving en geloof							

33

ander 1 _____

ander 2 _____

ander 3 _____

Week 2
[mindfulness]

Programma Sessie 2

Mindfulness

Wat is mindfulness?

Mindfulness is aandacht. Deze aandacht kan zowel binnen ons zelf als buiten ons zelf gericht zijn. Aandacht naar binnen is bijvoorbeeld aandacht voor gevoelens, lichamelijke sensaties, gedachten of emoties. Aandacht naar buiten is bijvoorbeeld aandacht voor een gesprek met iemand, de natuur om ons heen, geluiden, een taak enz.

Mindfulness is aandacht voor het *nu*. Aandacht voor hetgeen zich in dit moment afspeelt. Dit klinkt misschien eenvoudig, maar hoe vaak zijn we niet in gedachten bezig met het verleden of de toekomst? We zijn vaak met onze aandacht bij dingen die gebeurd zijn of dingen die misschien nog gaan gebeuren. Daardoor brengen we een groot gedeelte van onze tijd door in ons hoofd, in onze gedachten. Op deze manier zijn we weinig met onze volledige aandacht bij de dingen die we nu doen. Willen we de dingen die we doen tot een mooi en goed einde brengen, dan is volledige aandacht daarbij voordelig. We ervaren de wereld als het ware door de bril van onze gedachten.

Bij mindfulness is er *geen oordeel* aanwezig wanneer men aandacht aan iets schenkt. Doorgaans worden sensaties als spanning en angst vaak automatisch veroordeeld als “slecht” of “ongewild”. Wanneer we een oordeel geven over een gevoel, zoals “ik voel me bang, ik wil me niet zo voelen”, ontstaat er een strijd; een strijd tussen hoe het gevoel nu is (slecht), en hoe het gevoel zou moeten zijn (goed). Het proberen op te lossen van deze strijd, door bijvoorbeeld het negatieve gevoel te onderdrukken, kost niet alleen veel energie (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998), maar kan er tegelijkertijd voor zorgen dat men zich juist slechter gaat voelen (rebound effecten; Wegner, 1994).

Bij Mindfulness speelt *acceptatie* dan ook een centrale rol. Ieder gevoel en iedere gedachte mag er zijn. Het is er toch al. In plaats van het strijden tegen gevoelens of gedachten, staat het toelaten en accepteren centraal binnen mindfulness. Door de strijd tegen gevoelens of gedachten op te geven, wordt niet alleen energie bespaard (Alberts, Schneider, & Martijn, 2011), maar kan men ervaren dat hetgeen waartegen we normaal vechten, vanzelf weg gaat. Vaak zelfs sneller dan wanneer we het bevechten. Op het moment dat een emotie er mag zijn, kan men ervaren dat een emotie tijdelijk is; ze komt en gaat ook weer vanzelf voorbij. Het ervaren van dit natuurlijke verloop kan helpen om los te komen van een emotie, gevoel of gedachte: men wordt een toeschouwer van hetgeen zich binnen ons afspeelt (het observerende zelf; Deikman, 1982), in plaats van dat men verstrikt raakt in de inhoud van het gevoel of de gedachte. Deze toeschouwer ervaart de emotie of het gevoel nog wel, maar heeft nu de keuze om er in mee te gaan of niet. Hetzelfde geldt voor gedachten. Door deze te observeren en ze niet te veroordelen, kan men zien dat gedachten en gevoelens komen en gaan. Men merkt bovendien dat niet alles wat we denken waar is. Mindfulness kan dus helpen zich minder te *identificeren* met gevoelens, emoties of gedachten. Met andere woorden, je *bent* niet de emotie of gedachte, je bent *bewust* van een emotie of gedachte.

Balans

Het bovenstaande wekt misschien de indruk dat mindfulness betekent dat men alleen maar in het nu leeft, dat er geen doelen gesteld worden (want doelen zijn in de toekomst), dat men nooit iets automatisch doet enz. In mindfulness draait echter alles om balans en om de bewuste keuze. Het is zeker goed om doelen te stellen, doelen geven richting en kunnen zeer handig zijn. Het probleem is echter dat er vaak geen sprake is van *balans* tussen de doelen en de weg naar het doel. We zijn vaak zo

bezig met het bereiken van doelen, dat we de weg naar het doel (die altijd in het nu is) vergeten. We leven van doel naar doel, zijn voortdurend in de toekomst met onze gedachten en staan maar weinig stil bij dit moment. Dit kan tot stress en frustratie leiden, zeker wanneer we merken dat onze doelen niet snel genoeg bereikt worden (Boekarts, 1999). In sommige gevallen is het zelfs zo dat wanneer we ons teveel op een doel richten, we het ons juist moeilijker of zelfs onmogelijk maken het doel te bereiken (Wegner, 1994). Mindfulness kan ons in laten zien dat het moment juist erg belangrijk is om het doel te bereiken. Door aandacht aan het moment te schenken worden we vaak effectiever in het bereiken van onze doelen.

Mindfulness binnen de huidige opleiding

Bewustwording

Mindfulness is in eerste instantie gericht op het creëren van bewustwording. Bewustwording is de eerste noodzakelijke stap tot verandering. Mindfulness helpt de cliënt om bewust te worden van kwaliteiten, doelen, waarden etc. Om het welzijn te vergroten is het van belang dat er bewustzijn ontstaat van functionele en disfunctionele cognities en gedragingen. Juist omdat veel belemmerende cognities, opvattingen en gedragspatronen automatisch verlopen, beperken zij de cliënt zonder dat deze hier noodzakelijkerwijs bewust van is. Mindfulness traint mensen in het richten van hun aandacht op het moment teneinde zo bewust te worden van deze automatisen. Men leert te herkennen welke aspecten in hun leven energie geven en bijdragen in geluk en welzijn, maar ook de aspecten die lijden veroorzaken en persoonlijke groei doen stagneren.

Observeren (cognitieve diffusie)

Een belangrijke factor die persoonlijke verandering en groei in de weg staat zijn negatieve, disfunctionele gedachten. Voorbeelden zijn de gedachte dat men niet goed genoeg is of twijfel aan het eigen kunnen (self-efficacy). Mindfulness helpt identificatie met gedachten te verminderen. Men leert dat gedachten geen waarheden zijn. Door bewust te worden van gedachten, zonder deze te veroordelen, wordt het zogenaamde observerende zelf getraind. In plaats van volledig meegenomen te worden door de inhoud van gedachten, leert men deze te observeren. De automatische negatieve en beperkende gedachten krijgen hierdoor minder invloed op het gedrag dat volgt. Er ontstaat meer ruimte voor een doelgerichte keuze die meer aan kan sluiten bij de fundamentele waarden van de cliënt.

Veerkracht

In tegenstelling tot het vermijden van emoties, gevoelens en gedrag, staat blootstelling (exposure) binnen mindfulness centraal. Door met aandacht bij moeilijke emoties of ervaringen te blijven en deze te accepteren, leert men dat deze vaak vanzelf weg gaan. Hierdoor leert de cliënt op een effectievere manier om te gaan met tegenslagen en moeilijkheden. Er ontstaat meer draagkracht en veerkracht, oftewel problemen mogen er zijn zonder dat dit noodzakelijk leidt tot een negatieve spiraal van gedachten en emoties.

Doelstellingen sessie 2

- 1) *Algemene kennis over concept mindfulness*
 - Wat is mindfulness?
 - Wat is de rol van mindfulness binnen de positieve psychologie?

- 2) *Kennis over hoe mindfulness ingezet kan worden om welzijn te vergroten*
 - Bewustwording van automatische patronen
 - Bewustwording van factoren die groei beperken en versterken
 - Relatie tussen gedachten, emoties, gevoelens, en fysieke sensaties
 - Controleren van gedachten en problemen vs. acceptatie van gedachten en problemen
 - Blootstelling (exposure)
- 3) Het in kaart brengen van de huidige mate van mindfulness van cliënt (meetinstrumenten)
- 4) *Het kunnen toepassen van mindfulness technieken bij cliënten*
 - body-scan
 - zit-meditatie
 - 3-minuten oefening
- 5) Het kunnen toepassen van mindfulness in de rol als coach/therapeut
 - Hoe kan mindfulness ingezet worden binnen coachings-/klinische context?
 - Mindful luisteren

Programma Sessie 2

10:00 - 11:00	Nabespreken Literatuur en oefeningen Week 1
11:00 - 13:00	Presentatie en groepsoefeningen “Mindfulness voor cliënt”
13:00 - 13:45	Pauze
13:45 - 15:30	Presentatie en groepsoefeningen “Mindfulness voor coach/therapeut”
15:30 - 17:00	Demonstratie en uitleg Mindfulness oefeningen Oefenen met diverse mindfulness technieken
17:00 - 17:30	Bespreken huiswerk voor de komende week

Huiswerk:

- Zelf thuis bodyscan of zitmeditatie dagelijks thuis oefenen. Eventueel oefenen in het zelf geven van een bodyscan, zitmeditatie, of 3-minuten oefening.
- Het zoveel mogelijk identificeren en noteren van eigen regels
- Analyseren van mindfulness meetinstrument:
 - Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS-E)
- Lezen van literatuur.

Oefeningen

Week 2

Oefening: Jan & Piet

Jan

Jan was op weg naar school

Hij maakte zich zorgen over de wiskundeles

Hij maakte zich zorgen dat hij de klas niet onder controle kon houden vandaag

Dit was niet zijn taak als conciërge

Piet

Piet moet naar school. Moeder roept hem om op te staan.

Piet zegt dat hij eraan komt.

5 minuten later: moeder roept nog eens. Piet zegt weer dat hij eraan komt.

5 minuten later: Moeder roept dat het nu echt hoogste tijd is om op te staan.

Piet komt uiteindelijk naar beneden en zegt tegen moeder dat ze hem niet moet behandelen als klein kind, waarop moeder zegt dat hij als rector toch niet te laat kan komen op school.

Oefening: De witte beer

Elke keer als u toch aan een witte beert denk, zet dan een kruisje.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Oefening: Zitmeditatie

Het centrale object van aandacht bij de zitmeditatie is de ademhaling. Omdat veel cliënten merken dat ze vaak worden afgeleid tijdens de oefening kan dit tot frustratie leiden en een streven om het “goed te doen”. Dit zijn twee grote valkuilen bij de oefening. Het kan daarom verstandig zijn, voordat men begint, duidelijk te maken dat het heel normaal is afgeleid te worden tijdens de oefening en dat het niet het doel is om ontspannen te worden of de geest leeg te maken. Als het lukt om met de aandacht bij de ademhaling te blijven, dan traint men de zogenaamde “sustained attention”; het kunnen richten van de aandacht op een punt voor langere tijd. Wordt men vaak afgeleid, dan kan men de zogenaamde “redirection of attention” (het terugsturen van de aandacht) trainen. Met andere woorden, wat er ook gebeurt, men traint altijd een vorm van aandacht.

Transcript

Therapeut: “Neem een houding aan van waardigheid, met een rechte rug, en schouders die ontspannen zijn. Sluit je ogen en kom met je aandacht naar binnen, naar de ademhaling. Observeer je ademhaling. Voel de lucht door je neus, je lichaam in gaan. Adem in, adem uit.”

[Pauzeer 10 seconden. Onthoud langzaam en vriendelijk te praten tijdens het begeleiden van je cliënt door deze meditatie]

“Observeer hoe je lichaam verbinding maakt met de vloer of stoel waarop je zit. Sta jezelf toe om te voelen. Sta jezelf toe om hier en nu te zijn. Je hoeft niets te bereiken of te worden, je hoeft alleen maar te zijn met je adem. Herinner jezelf er aan dat je deze oefening niet goed of fout kunt doen. Je doet hem zoals jij hem op dit moment doet.”

“Observeer hoe tijdens het in en uit ademen, je gedachten mogelijk afdwalen. [Pauzeer 10 seconden]. Dat is heel normaal. Zo werkt onze geest nu eenmaal. Observeer je gedachten, gevoelens en welke andere sensaties onder je aandacht komen. Observeer ook, hoe je ze toe laat aan je aandacht. Breng dan rustig je aandacht weer terug naar je ademhaling. Adem in, en adem uit... in en uit.” [Pauzeer voor 10 seconden]

“Blijf jezelf observeren zonder een oordeel te vormen over jezelf, of over wat er in je opkomt. Breng telkens rustig je aandacht terug naar je ademhaling en observeer ook hoe je aandacht telkens weer weg dwaalt.”

“Wanneer je merkt dat je meegaat in de gedachten, beelden of gevoelens, breng dan rustig en geduldig je aandacht weer terug naar je ademhaling. Erger je niet als je dit meerdere malen moet doen.

“Blijf zitten, en breng rustig en geduldig je aandacht terug naar de ademhaling als je merkt dat je gaat dwalen in gedachten over het verleden of in beelden over de toekomst. Misschien kan het je helpen, ze te labelen als ‘gedachten’.”

Therapeut [na 2 minuten stilte]: “Waar is je aandacht nu? Als je afgeleid wordt, breng dan rustig je aandacht weer terug naar de ademhaling.”

Therapeut [na een tijdje]: “Open dan nu rustig je ogen en breng je aandacht weer terug naar deze ruimte.”

Cognitieve vertekeningen

- 1. Gedachten lezen.** Je neemt aan dat je weet wat mensen denken zonder dat je daar voldoende bewijs voor hebt: Hij vindt me een sukkel.
- 2. Toekomst voorspellen.** Je doet negatieve voorspellingen voor de toekomst door te denken dat het alleen maar erger wordt of dat er gevaar dreigt: Ik zak vast voor het examen of Ik krijg die baan toch niet.
- 3. Doemdenken.** Je gelooft dat wat er gebeurd is of zal gebeuren, zo vreselijk en ondraaglijk is dat je er niet tegen kunt: Het is een ramp als ik zak.
- 4. Etiketten plakken.** Je kent jezelf en anderen algemene, negatieve eigenschappen toe: Ik ben onaantrekkelijk of Hij is een naar mens.
- 5. Het positieve onderwaardenen.** Je verkondigt dat de positieve dingen die jij of anderen doen niets voorstellen: Zo zijn vrouwen nu eenmaal, dus het stelt niets voor als ze aardig tegen me doet, of Dat ging wel goed, maar het was gemakkelijk dus het telt niet.
- 6. Negatief filteren.** Je richt je vrijwel alleen op negatieve dingen en positieve dingen vallen je zelden op: Kijk eens hoeveel mensen me niet mogen.
- 7. Veralgemeineren.** Je ziet een algemeen negatief patroon op basis van een enkel voorval: Dat overkomt me nu altijd. Er lukt me ook nooit iets.
- 8. Alles-of-nietsdenken.** Je ziet gebeurtenissen of mensen erg zwart-wit: Niemand vindt me aardig of Het was complete tijdverspilling.
- 9. Moeten.** Je gaat uit van hoe de dingen zouden moeten gaan, in plaats van je te richten op wat er in werkelijkheid gebeurt: Ik moet het goed doen, want anders ben ik een mislukkeling.
- 10. Alles op jezelf betrekken.** Je legt een onevenredig deel van de schuld voor negatieve gebeurtenissen bij jezelf en je ziet niet dat bepaalde gebeurtenissen ook door anderen zijn veroorzaakt: Het is mijn schuld dat mijn huwelijk is stukgelopen.
- 11. Anderen de schuld geven.** Je beschouwt anderen als de oorzaak van jouw negatieve gevoelens en weigert verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf: Het is haar schuld dat ik me nu zo voel of Mijn ouders hebben al mijn problemen veroorzaakt.
- 12. Oneerlijke vergelijkingen trekken.** Je hanteert onrealistische normen. Je kijkt bijvoorbeeld voornamelijk naar mensen die het beter doen dan jij en vindt jezelf daardoor minder waard: Zij heeft meer succes dan ik of Anderen hebben het examen beter gemaakt dan ik.

13. Terugblikken. Je bijt je vast in het idee dat je het in het verleden beter had kunnen doen, in plaats van te kijken naar wat je nu beter kunt doen: Als ik beter mijn best had gedaan, had ik nu een betere baan of Dat had ik niet moeten zeggen.

14. Zekerheid eisen. Je blijft maar doorgaan met je 'stel-dat-vragen' en bent nooit tevreden met het antwoord dat je krijgt: Ja, maar stel dat ik zenuwachtig word of Stel dat ik kortademig word.

15. Emotioneel redeneren. Je gebruikt je gevoelens als bewijs voor de werkelijkheid: Ik voel me depressief, dus het komt niet goed met mijn huwelijk.

16. Negatieve gedachten niet kunnen loslaten. Je verwierpt ieder bewijs of argument dat negatieve gedachten tegenspreekt. Wanneer je bijvoorbeeld denkt: Niemand houdt van mij, doe je ieder bewijs dat er wel mensen zijn die je mogen af als irrelevant. Daardoor kun je je negatieve gedachte nooit loslaten: Dat is niet waar het echt om gaat. Er liggen andere problemen achter. Er spelen nog andere factoren mee.

17. Oordelen. Je evalueert jezelf, anderen en gebeurtenissen voortdurend in termen van goed/slecht of beter/minder in plaats van ze gewoon te omschrijven, accepteren of begrijpen. Je meet jezelf en anderen voortdurend af aan onduidelijke normen en vindt dat jij en anderen daar niet aan voldoen. Je let daarbij voortdurend op het oordeel van anderen en op je eigen oordeel over jezelf: Ik was niet een van de besten tijdens mijn studie of Ik ga maar niet op tennis, want ik word toch geen topper of Kijk eens wat zij allemaal presteert; ik presteer niets.

Afkomstig van J. S. Beck (1995)

Oefening: De regels van je client

Ieder van ons gebruikt regels die ons functioneren kunnen sturen, en ook al zijn het ‘maar’ regels; door velen van ons worden die regels als een absolute waarheid gehanteerd. Regels als ‘emoties tonen is een teken van zwakte’ en ‘wie mooi wil zijn, moet pijn lijden’ hebben een behoorlijke impact op hoe we tegen onszelf en het leven aankijken. In deze oefening ga je het met je client hebben over de regels die hij/zij gebruikt in de verschillende gebieden in zijn/haar leven. Wat zijn de regels die je client hanteert in de onderstaande domeinen?

Regels over relaties met anderen

(“tegenpolen trekken elkaar aan” of “mensen hebben mijn vertrouwen, tot het tegendeel is bewezen” of “je moet altijd voor anderen klaarstaan”)

Regels over wanneer je je slecht voelt

(“ziek zijn is een zwakte” of “anderen willen mijn problemen niet altijd aanhoren” of “je hoort niet te klagen”)

Regels over werk

(“werk hoeft niet leuk te zijn” of “iemand die niet werkt is een rot tandwiel in de maatschappij” of een baan met een hoge status is belangrijk”)

Regels over jezelf

(“ik ben nu eenmaal geen fotomodel” of “ik moet gelukkig zijn” of “ik ben minder daadkrachtig dan anderen” of “ik heb minder energie dan anderen”)

Oefening: de 3 minuten ademruimte

De 'ademruimte' is een korte en eenvoudige, maar krachtige oefening die je helpt om de automatische piloot uit te schakelen en om ervaringen en emoties te accepteren. Een goede lengte voor deze oefening is drie minuten. Hij is vooral geschikt voor die momenten waarop je merkt dat je te veel in je bezigheden op gaat, bijvoorbeeld tijdens je werk.

Houding:

De ademruimte past men toe in het dagelijkse leven waardoor het niet altijd mogelijk is om altijd precies dezelfde houding aan te nemen. Wel is het handig een rechte, open en waardige houding in te nemen voor zover mogelijk. Het is niet nodig om voor aanvang van de oefening tot rust te komen door bijvoorbeeld langere tijd op de adem te focussen. Wel kan het soms handig zijn bij heftige emoties om eerst even te kalmeren door naar de ademhaling te gaan.

Ademruimte samengevat

Stap 1. Bewustwording van de ervaringen van het huidige moment

Breng jezelf in het huidige moment door in een rechte houding te gaan zitten. Sluit je ogen en vraag je af: Wat ervaar ik op dit moment? Welke gedachten en gevoelens heb ik, wat zijn mijn lichamelijke gewaarwordingen? Neem nota van je ervaring, ook al is deze niet aangenaam. Je hoeft niets te veranderen, opmerken is genoeg.

Stap 2. Aandacht voor de ademhaling

Breng daarna je volle aandacht terug naar de ademhaling, naar het in- en uitademen. Je ademhaling kan als een anker fungeren om je naar het heden te leiden en kan je helpen om aandachtig en stil te zijn.

Stap 3. Aandacht uitbreiden

Breid het bewustzijn van je ademhaling zodanig uit dat je je lichaam als geheel voelt, je houding en je gezichtsuitdrukking.

Na afloop: maak gebruik van de ruimte

Open hierna rustig de ogen. Neem de tijd. Ervaar hoe de wereld nu op je overkomt. Wellicht voel je iets van afstand en zelfs een gevoel van rust. Je blik is verbreed. Gebruik dit gevoel van ruimte om bewust te kiezen hoe je je dagprogramma wilt voortzetten. Maak daarna aandachtig de overgang naar hervatting van je activiteiten.

Transcript

1. Bewustwording (Awareness)

“Het eerste dat we in deze oefening gaan doen, is het aannemen van een bepaalde houding: ontspannen, waardig, met een rechte maar comfortabele rug. Neem een houding aan van aanwezig en wakker zijn. Sluit nu je ogen, en stel jezelf de vraag: hoe gaat het met mij op dit moment? Probeer eens bewust te worden van wat er nu door je hoofd speelt; welke gedachten ervaar je? Probeer, zo goed als het gaat, enkel je gedachten op te merken als gedachten - als wolken die voorbij trekken aan de hemel. Observeer je gedachten. Als we merken dat gedachten door ons hoofd spelen, kan dat gepaard gaan met gevoelens. Probeer je eens te richten op de aanwezige gevoelens. Wat het ook is dat je voelt, misschien onprettige of ongemakkelijke gevoelens, probeer ze te erkennen. In plaats van het proberen ze weg te duwen of te vermijden, kijk eens of je deze gevoelens gewoon kan laten zijn. Je kunt de gevoelens ook in stilte toespreken: “Ah, daar ben je; het is ok. Dit is wat ik op dit moment ervaar”. Ga ook zo om met de gevoelens in je lichaam. Wat je ook ervaart, geef er vriendelijke aandacht aan en blijf er met open aandacht bij. Het mag er zijn.”

2. Ademhaling (Gathering)

“Goed, we zijn nu meer bewust van wat er zich nu in ons afspeelt. We zijn uit onze automatische piloot gestapt. De volgende stap is om ons bewustzijn op een punt te richten; dit gaan we doen door ons te concentreren op de beweging van de ademhaling. Probeer, zo goed als het kan, alle aandacht te richten op de bewegingen van de buik, tijdens de ademhaling. De opwaartse beweging tijdens het inademen en neerwaartse beweging tijdens het uitademen. Besteed zo ongeveer een minuut aan het concentreren op de bewegingen van je buik, van moment tot moment, van adem tot adem, zo goed als het gaat. Wees bewust van wanneer je lucht inademt, en wanneer de lucht je lichaam verlaat. Kijk of je contact kunt maken met dit moment, door adem te gebruiken als anker. Als je wordt afgeleid, kun je telkens terugkeren naar dit anker, je ademhaling.

3. Aandacht uitbreiden (Expanding)

“Laten we nu verder gaan met de derde stap; het uitbreiden van onze aandacht. Terwijl je bewust bent van je ademhaling, probeer nu ook eens je lichaam als geheel te ervaren. Verruim op deze manier je aandacht. Hoe voelt je lichaam als geheel? Wat voel je in je lichaam? Welke sensaties zijn er in je schouders, nek, rug of gezicht? Volg nog steeds de ademhaling, maar nu alsof het hele lichaam bezig is met ademen. Maak dan nu langzaam je ogen open en kom met je aandacht terug in deze ruimte.

Oefening: de bodyscan

Bij de bodyscan wordt de cliënt uitgenodigd de ademhaling te observeren en deze te laten stromen naar verschillende delen van het lichaam. De cliënt is aandachtig op een nieuwsgierige manier, zonder oordeel. Moedig de cliënt aan om de ademhaling te brengen naar het desbetreffende lichaamsdeel waar we ons op concentreren, en om zich voor te stellen adem te halen naar- en vanuit het desbetreffende lichaamsdeel.

De functies van de bodyscan

- De body scan leert fysieke sensaties te herkennen en te ervaren. Veel van onze aandacht is gericht op onze gedachten en op zaken buiten ons eigen lichaam zoals ons werk, sociale omgeving enz. Hierdoor ontstaat het risico dat men relatief weinig aandacht besteedt aan lichamelijke signalen. De herkenning van lichamelijke signalen, zoals spanning of onrust is belangrijk, met name ter preventie van stress en burn-out (Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005). De body-scan is een methode om meer in contact te komen met lichamelijke sensaties en signalen en hiermee vertrouwd te raken.
- De bodyscan is een methode die laat ervaren hoe associatief en sterk de ruis is die onze gedachten veroorzaken. De eenvoudige instructie om de aandacht bij een lichaamsdeel te houden blijkt vaak veel moeilijker dan men in eerste instantie dacht.
- De bodyscan is een methode om te leren telkens opnieuw de aandacht te vestigen op één punt. Het is dus een vorm van aandachtstraining. In de bodyscan is het punt van aandacht een lichaamsdeel. Het effect van het trainen van aandacht op deze manier kan zich ook vertalen naar andere gebieden, zoals het richten (concentreren) van aandacht voor een bepaalde taak, een gesprek met iemand enz.
- De bodyscan is een methode die helpt om te leren detecteren wanneer aandacht afdwaalt. Het kunnen opmerken wanneer aandacht afdwaalt is een cruciaal onderdeel van succesvolle zelfcontrole. Binnen de zelfcontrole literatuur wordt deze functie aangeduid met de term “monitoring” (zie voor meer informatie: Carver, 2004).
- De body scan kan inzicht bieden in de aard en patroon van gedachten in het algemeen. Misschien merk je steeds terugkomende thema's van gedachten op. Je kunt

je bewust worden hoe sommige gedachten als een oude grammofoonplaat telkens weer worden afgedraaid. Je zou kunnen zeggen dat je de denkende geest leert waar te nemen.

Tips voor de body scan

1. Het kan gebeuren dat je afgeleid wordt, in slaap valt, blijft piekeren enz. tijdens de body scan. Dat is niet erg, het gebeurt. Het is onderdeel en een uitdaging van de oefening. De oefening kun je niet goed of fout doen. Op het moment dat je beseft dat je niet aanwezig bent bij de oefening, ben je in feite alweer aanwezig. Alleen al het realiseren dat je niet aanwezig bent is een succes en het niet aanwezig zijn maakt het succes mogelijk.
2. Als je geest veel afdwaalt, merk deze gedachten dan gewoon op (als passerende gebeurtenissen, niks bijzonders). Probeer vervolgens je aandacht weer rustig terug te brengen naar de body scan.
3. Probeer ideeën van “succes”, “falen”, “het werkelijk goed doen”, of “proberen het lichaam te ontspannen” geen hoofdzaak te maken. De bodyscan is geen competitie, het is geen vaardigheid waarvoor je moet strijden, of een finish te halen. Het enige dat helpt en belangrijk is, is regelmatig oefenen.
5. Probeer je ervaring op ieder moment te benaderen met een accepterende houding, of anders gezegd, toe te laten: “dat is gewoon hoe het nu is”. Kijk er misschien even naar, merk ze op en ga dan gewoon door met de oefening. Als je onplezierige gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties probeert te vermijden, onderdrukken of verdrijven, is de kans groot dat ze juist vaker terug komen.

Transcript Body Scan

Begin door de cliënt te vragen om op zijn/haar rug te gaan liggen op een mat op de vloer, of om te gaan zitten in een stoel of op een stoel met voetenbank. Als geen van deze opties mogelijk zijn, vraag hem/haar dan om in een zo comfortabel mogelijke houding te gaan zitten. Leg dan de volgende instructies langzaam en rustig uit in een zachte, vriendelijke en warme stem. Wanneer aangegeven, pauzeer voor ongeveer vijf seconden. De gehele oefening duurt ongeveer vijfenveertig minuten.

Therapeut: “Je mag je ogen sluiten. Observeer je ademhaling en de bewegingen van je buik en borstkas wanneer je adem haalt. Observeer enkel je ademhaling, zonder deze aan te passen.”

[Geef de cliënt ruimte voor ongeveer vijf in- en uit ademhalingen]

“Ga dan nu met je aandacht naar de tenen in je linker voet. Laat je adem naar je tenen gaan, adem in en uit je tenen, iedere ademhaling... in... en uit...” [pauze] “Observeer hoe de buitenkant van je tenen voelen, raken ze elkaar? Wat voor sensaties ervaar je?”

“Ga dan nu met je aandacht naar de onderkant van je linker voet. Laat je adem naar je voet gaan, adem in en uit je voet, iedere ademhaling... in... en uit...” [pauze] “Observeer hoe de buitenkant van je voet voelt. Wat voor sensaties ervaar je? Observeer nu de sensaties aan de binnenkant van je voet. Iedere ademhaling... in... en uit... in... en uit...”[pauze].

“Word je nu bewust van je linker been. Laat je adem naar je been gaan, van je kuit, naar je knie, naar je dij, adem in en uit je been, iedere ademhaling... in... en uit...” [pauze]

“Observeer hoe de buitenkant van je been voelt, en wat raakt het allemaal aan? Welke sensaties ervaar je? Observeer nu de sensaties aan de binnenkant van je been. Iedere ademhaling... in... en uit... in... en uit...” [pauze].

“Breng nu je aandacht omhoog naar je torso en neem deze waar; je buik, je borst en rug. Word je bewust van je torso en adem in en uit je torso. Adem in en uit je buik, borst en rug... rustig, in... en uit...” [pauze]. Observeer hoe de buitenkant van je torso voelt, en wat raakt het aan? Welke sensaties ervaar je? Observeer nu de sensaties aan de binnenkant van je buik, borst en rug. Iedere ademhaling... in...en uit... in... en uit...”[pauze].

Word je bewust van de vingers aan je linker hand. Laat je adem naar je vingers gaan, adem in en uit je vingers, iedere ademhaling... in... en uit...”[pauze] “Observeer hoe de buitenkant van je vingers voelen, wat raken ze aan? Welke sensaties ervaar je? [....]”

Word je bewust van je gehele linker arm. Laat je adem naar je boven en onderarm gaan, adem in en uit je arm, iedere ademhaling... in... en uit...” [pauze] “Observeer hoe de buitenkant van je arm voelt, wat raakt het aan? Welke sensaties ervaar je? Observeer nu de sensaties aan de binnenkant van je arm. Iedere ademhaling... in... en uit... in... en uit...”[pauze].

“Breng nu je aandacht verder omhoog naar je nek, observeer hoe deze verbonden is met je schouders, en hoe deze je hoofd ondersteunt. Laat je adem naar je nek gaan, en observeer alle sensaties aan de binnen- en buitenkant van je nek. Adem in en uit je nek, iedere ademhaling... in... en uit...”[pauze] “Laat je adem je keel verwarmen en vullen. Iedere ademhaling... in... en uit... in... en uit...”[pauze].

“Breng nu je adem nog verder omhoog, naar je hoofd. Breng je adem naar je hoofd, observeer alle spieren van je gezicht, de achterkant van je hoofd, je oren, lippen, neus. Word je bewust van de sensaties aan de binnen- en buitenkant van je hoofd. Adem in en uit je hoofd, iedere ademhaling... in... en uit...”[pauze] “Laat je ademhaling in je hoofd vloeien. Iedere ademhaling... in... en uit... in... en uit...”[pauze]. “

“Wordt je dan tenslotte bewust van je hele lichaam. Misschien voel je het gewicht van je lichaam en hoe je lichaam contact maakt met de stoel, mat of bed. Open dan nu langzaam je ogen, beweeg wat met je lichaam en kom je aandacht terug in deze ruimte.”

Oefening: Mindful Luisteren

1. Gespreksthema: Ouder worden. Onze lichamen veranderen, iedereen die we kennen wordt ouder. Onze ouders, vrienden, kinderen. Hoe ervaar jij dit? Als je het hier over hebt, wat voor een gevoel of ervaring geeft dit?

Probeer tijdens het gesprek:

- Jouw oordelen of opvattingen waar te nemen
 - Bewust te worden hoe je geest dingen probeert aan te vullen of de neiging heeft iets te zeggen
 - Te zien wat je afleidt, een gedachte, een geluid, een gevoel en keer dan terug naar het gesprek
 - Niet meteen impulsief te antwoorden, gun jezelf even pauze voordat je antwoord
 - Een open houding te nemen
 - Bewust te worden van de non verbale signalen van de spreker
2. Als de klankschaal klinkt, neem dan even bewust een moment stilte. Stop even met praten en keer de aandacht naar binnen tot de klankschaal weer klinkt. Hervat dan het gesprek.
 3. Evalueer samen.

In hoeverre heb jezelf en je gesprekspartner het gevoel dat je

- ✓ de aandacht over langere tijd kon vasthouden?
- ✓ de hele boodschap gezien en gehoord kon worden?
- ✓ de spreker zich gewaardeerd en gerespecteerd voelde?
- ✓ Jij als luisteraar naar zichzelf geluisterd heeft?

KIMS-E-NL

Gelieve elk van de onderstaande uitspraken te beoordelen met behulp van de 1-5 schaal.

Omcirkel voor elke uitspraak het cijfer dat naar jouw mening het beste weergeeft hoe vaak die uitspraak voor jou over het algemeen waar is.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

1. Ik merk veranderingen in mijn lichaam op, bijvoorbeeld of mijn ademhaling vertraagt of versnelt.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

2. Ik ben goed in het vinden van de woorden om mijn gevoelens te beschrijven.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

3. Wanneer ik dingen doe, dwaalt mijn aandacht af en ben ik gemakkelijk afgeleid.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

4. Ik bekritiseer mezelf omdat ik irrationele of ongepaste gevoelens heb.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

5. Ik let erop of mijn spieren gespannen of ontspannen zijn.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

6. Ik neem mijn gevoelens en emoties waar zonder dat ik er per se op hoeft te reageren.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

7. Ik kan mijn overtuigingen, meningen en verwachtingen gemakkelijk verwoorden.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

8. Wanneer ik iets doe, ben ik enkel gefocust op wat ik aan het doen ben, op niets anders.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

9. Ik heb de neiging te evalueren of mijn percepties juist of verkeerd zijn.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

10. Wanneer ik aan het wandelen ben, merk ik welbewust de gewaarwordingen op van mijn lichaam dat beweegt.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

11. Ik ben goed in het denken aan woorden om mijn percepties uit te drukken, zoals hoe dingen smaken, ruiken, of klinken.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

12. Ik observeer aandachtig mijn gevoelens zonder mezelf erin te verliezen.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

13. Ik rijd op 'automatische piloot' zonder aandacht te schenken aan wat ik aan het doen ben.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

14. Ik vertel mezelf dat ik me niet zou mogen voelen zoals ik me voel.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

15. Wanneer ik een douche of een bad neem, blijf ik aandachtig voor de gewaarwording van water op mijn lichaam.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

16. Het is moeilijk voor me om de woorden te vinden die beschrijven wat ik denk.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

17. Wanneer ik lees, focus ik al mijn aandacht op hetgeen ik aan het lezen ben.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

18. Wanneer ik gedachten of beelden heb die me overstuur maken, 'zet ik een stapje terug' en ben ik me bewust van die gedachte of dat beeld zonder erdoor overmand te worden.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

19. Ik geloof dat sommige van mijn gedachten abnormaal en slecht zijn en dat ik zo niet zou mogen denken.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

20. Ik merk hoe voedsel en dranken mijn gedachten, lichamelijke sensaties en emoties beïnvloeden.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

21. Ik heb het moeilijk om op de juiste woorden te komen om uit te drukken hoe ik over dingen denk.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

22. Wanneer ik dingen doe, ga ik helemaal in ze op en denk ik aan niets anders.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

23. Ik beoordeel mijn gedachten als goed of slecht.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

24. In moeilijke situaties ben ik in staat even 'halt te houden' zonder onmiddellijk te reageren.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

25. Ik schenk aandacht aan fysieke gewaarwordingen, zoals de wind in mijn haar of zon op mijn gezicht.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

26. Wanneer ik een gewaarwording in mijn lichaam heb, is het moeilijk voor me om het te beschrijven omdat ik de juiste woorden niet vind.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

27. Ik schenk geen aandacht aan wat ik aan het doen ben omdat ik aan het dagdromen ben, me zorgen aan het maken ben, of omdat ik op een andere manier afgeleid ben.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

28. Ik ben geneigd te oordelen over hoe waardevol of waardeloos mijn ervaringen zijn.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

29. Ik schenk aandacht aan geluiden, zoals tikkende klokken, tsjirpende vogels, of voorbijrijdende auto's.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

30. Wanneer ik gedachten of beelden heb die me overstuur maken, voel ik me daarna al snel kalm.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

31. Zelfs wanneer ik me helemaal van streek voel, kan ik een manier vinden om het te verwoorden.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

32. Wanneer ik klussen doe, zoals schoonmaken of wassen, ben ik geneigd te dagdromen of aan andere dingen te denken.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

33. Ik zeg mezelf dat ik niet zou mogen denken zoals ik denk.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

34. Ik merk de geuren en aroma's van dingen op.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

35. Ik blijf me welbewust gewaar van mijn gevoelens.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

36. Wanneer ik gedachten of beelden heb die me overstuur maken, ben ik in staat ze gewoon op te merken zonder te reageren.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

37. Ik ben geneigd verschillende zaken tegelijkertijd te doen in plaats van me te focussen op één zaak per keer.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

38. Ik denk dat sommige van mijn emoties slecht of ongepast zijn en dat ik ze niet zou mogen voelen.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

39. Ik merk visuele elementen in kunst of natuur op, zoals kleuren, vormen, texturen, of patronen van licht en schaduw.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

40. Mijn natuurlijke neiging is om mijn ervaringen met woorden te beschrijven.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

41. Wanneer ik werk aan iets, is een deel van mijn geest bezig met andere zaken, zoals met wat ik later zal doen, of wat ik liever zou doen.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

42. Wanneer ik gedachten of beelden heb die me overstuur maken, merk ik ze gewoon op en laat ik ze los.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

43. Ik keur mezelf af wanneer ik irrationele ideeën heb.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

44. Ik schenk aandacht aan hoe mijn emoties mijn gedachten en gedrag beïnvloeden.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

45. Ik word volledig opgeslorpt door wat ik aan het doen ben, zodat al mijn aandacht erop gefocust is.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

46. Ik merk het op wanneer mijn stemmingen beginnen te veranderen.

1	2	3	4	5
nooit of zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	zeer vaak of altijd waar

© 2004 Assessment, 11(3), 191–206, Ruth A. Baer, Gregory T. Smith, & Kristin B. Allen

2006 Assessment, 13(1), 27–45, Ruth A. Baer, Gregory T. Smith, Jaclyn Hopkins, Jennifer Krietemeyer, & Leslie Toney

2006 KIMS–NL (Nederlandstalige versie: Mathias Dekeyser, Filip Raes, Mia Leijssen, Sara Leysen, & David Dewulf – artikel in voorbereiding);

KIMS–‘Extended’ (KIMS–E–NL = KIMS–NL + Factor 5): Filip Raes, Johan Van de Putte, J. Mark G. Williams & Dirk Hermans – artikel in voorbereiding

Niets uit deze vertaling mag worden vermenigvuldigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur/vertaler.

Kentucky Inventory of Mindfulness Skills – Extended version
KIMS-E-NL
5 Factoren

© 2004 Assessment, 11(3), 191–206, Ruth A. Baer, Gregory T. Smith, & Kristin B. Allen
2006 Assessment, 13(1), 27–45, Ruth A. Baer, Gregory T. Smith, Jaclyn Hopkins, Jennifer Krietemeyer, & Leslie Toney
2006 KIMS-NL (Nederlandstalige versie: Mathias Dekeyser, Filip Raes, Mia Leijssen, Sara Leysen, & David Dewulf – artikel in voorbereiding);
KIMS-‘Extended’ (KIMS-E-NL = KIMS-NL + Factor 5): Filip Raes, Johan Van de Putte, J. Mark G. Williams & Dirk Hermans – artikel in voorbereiding
Niets uit deze vertaling mag worden vermenigvuldigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur/vertaler.

Factor 1 : « Observe » (OBS)
12 items (Items 1, 5, 10, 15, 20, 25, 29, 34, 35, 39, 44, en 46)

1. Ik merk veranderingen in mijn lichaam op, bijvoorbeeld of mijn ademhaling vertraagt of versnelt.
5. Ik let erop of mijn spieren gespannen of ontspannen zijn.
10. Wanneer ik aan het wandelen ben, merk ik welbewust de gewaarwordingen op van mijn lichaam dat beweegt.
15. Wanneer ik een douche of een bad neem, blijf ik aandachtig voor de gewaarwording van water op mijn lichaam.
20. Ik merk hoe voedsel en dranken mijn gedachten, lichamelijke sensaties en emoties beïnvloeden.
25. Ik schenk aandacht aan fysieke gewaarwordingen, zoals de wind in mijn haar of zon op mijn gezicht.
29. Ik schenk aandacht aan geluiden, zoals tikkende klokken, tsjirpende vogels, of voorbijrijdende auto's.
34. Ik merk de geuren en aroma's van dingen op.
35. Ik blijf me welbewust gewaar van mijn gevoelens.
39. Ik merk visuele elementen in kunst of natuur op, zoals kleuren, vormen, texturen, of patronen van licht en schaduw.
44. Ik schenk aandacht aan hoe mijn emoties mijn gedachten en gedrag beïnvloeden.
46. Ik merk het op wanneer mijn stemmingen beginnen te veranderen.

Factor 2 : « Describe » (DES)
8 items (Items 2, 7, 11, 16*, 21*, 26*, 31, en 40)

2. Ik ben goed in het vinden van de woorden om mijn gevoelens te beschrijven.
7. Ik kan mijn overtuigingen, meningen en verwachtingen gemakkelijk verwoorden.
11. Ik ben goed in het denken aan woorden om mijn percepties uit te drukken, zoals hoe dingen smaken, ruiken, of klinken.
- 16.* Het is moeilijk voor me om de woorden te vinden die beschrijven wat ik denk.
- 21.* Ik heb het moeilijk om op de juiste woorden te komen om uit te drukken hoe ik over dingen denk.
- 26.* Wanneer ik een gewaarwording in mijn lichaam heb, is het moeilijk voor me om het te beschrijven omdat ik de juiste woorden niet vind.
31. Zelfs wanneer ik me helemaal van streek voel, kan ik een manier vinden om het te verwoorden.
40. Mijn natuurlijke neiging is om mijn ervaringen met woorden te beschrijven.

Factor 3: « Act With Awareness » (AWA)
10 items (Items 3*, 8, 13*, 17, 22, 27*, 32*, 37*, 41*, 45)

- 3.* Wanneer ik dingen doe, dwaalt mijn aandacht af en ben ik gemakkelijk afgeleid.
- 8. Wanneer ik iets doe, ben ik enkel gefocust op wat ik aan het doen ben, op niets anders.
- 13.* Ik rijd op 'automatische piloot' zonder aandacht te schenken aan wat ik aan het doen ben.
- 17. Wanneer ik lees, focus ik al mijn aandacht op hetgeen ik aan het lezen ben.
- 22. Wanneer ik dingen doe, ga ik helemaal in ze op en denk ik aan niets anders.
- 27.* Ik schenk geen aandacht aan wat ik aan het doen ben omdat ik aan het dagdromen ben, me zorgen aan het maken ben, of omdat ik op een andere manier afgeleid ben.
- 32.* Wanneer ik klussen doe, zoals schoonmaken of wassen, ben ik geneigd te dagdromen of aan andere dingen te denken.
- 37.* Ik ben geneigd verschillende zaken tegelijkertijd te doen in plaats van me te focussen op één zaak per keer.
- 41.* Wanneer ik werk aan iets, is een deel van mijn geest bezig met andere zaken, zoals met wat ik later zal doen, of wat ik liever zou doen.
- 45. Ik word volledig opgeslorpt door wat ik aan het doen ben, zodat al mijn aandacht erop gefocust is.

Factor 4: « Accept Without Judgment » (AWJ)
9 items (Items 4*, 9*, 14*, 19*, 23*, 28*, 33*, 38*, en 43)

- 4.* Ik bekritiseer mezelf omdat ik irrationele of ongepaste gevoelens heb.
- 9.* Ik heb de neiging te evalueren of mijn percepties juist of verkeerd zijn.
- 14.* Ik vertel mezelf dat ik me niet zou mogen voelen zoals ik me voel.
- 19.* Ik geloof dat sommige van mijn gedachten abnormaal en slecht zijn en dat ik zo niet zou mogen denken.
- 23.* Ik beoordeel mijn gedachten als goed of slecht.
- 28.* Ik ben geneigd te oordelen over hoe waardevol of waardeloos mijn ervaringen zijn.
- 33.* Ik zeg mezelf dat ik niet zou mogen denken zoals ik denk.
- 38.* Ik denk dat sommige van mijn emoties slecht of ongepast zijn en dat ik ze niet zou mogen voelen.
- 43.* Ik keur mezelf af wanneer ik irrationele ideeën heb.

Factor 5: « Nonrecativity to Inner Experience » (NIE)
7 items (Items 6, 12, 18, 24, 30, 36, en 42)

- 6. Ik neem mijn gevoelens en emoties waar zonder dat ik er per se op hoeft te reageren. [FMI 18]
- 12. Ik observeer aandachtig mijn gevoelens zonder mezelf erin te verliezen. [FMI 25]
- 18. Wanneer ik gedachten of beelden heb die me overstuur maken, 'zet ik een stapje terug' en ben ik me bewust van die gedachte of dat beeld zonder erdoor overmand te worden. [MQ 9]
- 24. In moeilijke situaties ben ik in staat even 'halt te houden' zonder onmiddellijk te reageren. [FMI 26]
- 30. Wanneer ik gedachten of beelden heb die me overstuur maken, voel ik me daarna al snel kalm. [MQ 4]
- 36. Wanneer ik gedachten of beelden heb die me overstuur maken, ben ik in staat ze gewoon op te merken zonder te reageren. [MQ 1]
- 42. Wanneer ik gedachten of beelden heb die me overstuur maken, merk ik ze gewoon op en laat ik ze los. [MQ 10]

Instructie:

Gebruik het overzicht op de vorige pagina om te zien welke items bij welke subschaal behoren. De scores op de items met een * dienen omgedraard (gereversed) te worden. Dat betekent dat een 5 een 1 wordt, een 4 een 2, een 3 blijft 3, etc.

Subschaal	Somscore	Gemiddelde score
Factor 1 : Observeren »		(Somscore /12) =
Factor 2 : Beschrijven		(Somscore /8) =
Factor 3: Handelen met aandacht		(Somscore /10) =
Factor 4: « Acceptatie zonder oordeel		(Somscore /9) =
Factor 5: Nonreactiviteit naar innerlijke ervaring		(Somscore /7) =
		_____ + Totale score =
		Gemiddelde total score (totaal score / 5)

Oefening: Jouw kwaliteiten in cruciale momenten

Het zorgvuldig richten van onze aandacht – of mindfulness – op de belangrijke momenten in ons leven kan ons helpen om niet alleen onszelf beter te begrijpen, maar ook ons helpen te realiseren dat we een actieve rol en invloed op ons leven hebben, ten goede. Dit kan worden samengevat in de positieve interventie, genaamd de ‘Cruciale Momenten Oefening’.

Cruciale momenten zijn momenten die een belangrijke impact hebben gehad op ons zelf en/of op anderen. Een cruciaal moment kan positief zijn, bijvoorbeeld omdat je een keuze maakte die tot een nieuwe, betekenisvolle fase in je leven leidde. We kunnen echter ook cruciale momenten hebben die op het eerste oog niet positief zijn. Levensovergangen, trauma’s, heftige stressoren en ontbering zijn verre van plezierig, maar achteraf gezien zullen veel mensen concluderen dat deze momenten, op wat voor manier dan ook, een beslissend moment was in hun leven en hun heeft gedefinieerd in wie ze zijn.

1.) Cruciaal moment:

Vraag je client een moment uit zijn/haar leven te noemen dat als een cruciaal moment werd ervaren. Kies het liefst een moment waarbij er actie werd ondernomen op een of andere manier. Dit moment hoeft niet dramatisch te zijn, in feite kan elk moment genomen worden dat een betekenisvol effect op je client had.

2.) Kwaliteiten:

Vraag je client de kwaliteiten die hij/zij heeft gebruikt in deze situatie te benoemen. Welke kwaliteiten werden er tot uiting gebracht? Geef bewijs door je client te laten vertellen *hoe* ze werden gebruikt.

3.) Identiteit:

Vraag je client hoe dit moment hem/haar heeft gevormd. Hoe heeft dit moment aan haar identiteit bijgedragen? Het maakt niet uit hoe weinig, maar hoe heeft het op zijn/haar beeld over zichzelf ingewerkt?

Voordelen van deze oefening:

- Het helpt mensen om gedetailleerde positieve gebeurtenissen uit hun leven te herinneren (toegang tot positief autobiografisch geheugen)
- Het biedt een mechanisme voor het genieten van het verleden en het koesteren van impactvolle ervaringen
- Het bevordert self-efficacy door mensen te helpen hun sterke karaktereigenschappen bewust te worden, waarvan ze anders niet bewust waren of hebben gebruikt.
- Het biedt een mogelijkheid om ons eigen identiteit op een positieve manier te bekijken (dit kan bijzonder gunstig zijn wanneer men een negatief zelfbeeld heeft).
- Het stelt mensen in staat om de moed die ze hebben te identificeren (onderzoek heeft aangetoond dat door moed te identificeren het toeneemt binnen het individu)

Week 3

[compassie]

Programma Sessie 3

Compassie

Het leven is soms hard. Ondanks onze beste intenties gaan dingen fout, soms zelfs heel erg fout. 40% van de huwelijken eindigen in een scheiding, we halen deadlines niet, falen voor een examen, worden ziek, ervaren stress enz. Hoe reageren we hier meestal op? We schamen ons, voelen ons schuldig en zijn zeer kritisch naar onszelf toe. De reacties naar onszelf zijn vaak genadeloos hard. Een negatief oordeel over onszelf is vaak een automatische reactie wanneer we falen, waarbij vergeving en mildheid ver te zoeken zijn. Juist deze mildheid en compassie kunnen zeer belangrijk zijn omdat zij negativiteit kunnen transformeren.

Wat is compassie?

Wanneer we compassie hebben met iemand, zijn we betrokken in het lijden van deze persoon. Het betekent niet dat we mee moeten gaan in het lijden (medelijden) van de persoon. Dit kan ervoor zorgen dat je iemand in een minder waardige positie zet. Compassie houdt in dat we begrip en empathie ervaren voor het lijden. Het betekent dat we herkennen wanneer iemand lijdt en erkenning geven aan het lijden van iemand. Ook kan lijden een gevoel van weerstand oproepen, namelijk het koste wat kost willen verhelpen van het lijden. Bij het ervaren van compassie is het echter van belang dat we deze weerstand tegen lijden of ongemak opgeven en het lijden accepteren. Compassie gaat niet samen met een oordelende houding, maar geeft het besef dat we allemaal wel eens in de fout gaan of het even niet weten.

Wat is zelf-compassie?

Zelf-compassie is eenvoudigweg onszelf met dezelfde vriendelijkheid en mildheid benaderen zoals wij dit bij anderen zouden doen. Zelf-compassie is een vorm van acceptatie. Daar waar acceptatie verwijst naar hetgeen er met ons gebeurt (zoals een gevoel of gedachte), is zelf-compassie acceptatie van de persoon die dit ervaart. Het is acceptatie van onszelf terwijl we lijden. Eigenlijk is compassie voor onszelf uiterst natuurlijk en voor de hand liggend. Wanneer je per ongeluk je vinger bezeert, wil je de wond verzorgen, er een pleister op doen en ze laten helen. Dit zou beschouwd kunnen worden als een aangeboren vorm van zelf-compassie. Vreemd genoeg gebeurt er vaak iets heel anders wanneer ons mentaal en emotioneel welzijn “verwond” wordt. In plaats van acceptatie en mildheid, gaan we juist de strijd aan met de emotie en behandelen we deze alsof het een vijand van buiten is. Zelf-compassie houdt in dat in plaats van te vechten tegen emotionele pijn, we deze pijn toelaten en er met vriendelijkheid en begrip op reageren. We zorgen voor onszelf, zoals we zouden zorgen voor iemand die ons zeer dierbaar is.

Waarom zelf-compassie?

Zonder compassie of mildheid is de kans op strijd en het in stand houden van strijd erg groot. De kritische stem die we vaak in ons hoofd horen, is een stem met weinig mildheid. Ze getuigt van weinig compassie. Als we het niet goed doen beschuldigt onze kritische stem ons. Hij kan ons demotiveren, schuld aanpraten en angst veroorzaken (Dunkley & Grilo, 2007). Ook kunnen we ons door de kritische stem makkelijk in een cyclus van emotie (schuld) en gedachte verliezen die eindeloos door kan gaan. Allereerst zorgt de kritische stem dus voor strijd binnen ons zelf, bijvoorbeeld omdat we het volgens deze stem niet goed genoeg doen of

hebben gedaan. De zelf-kritische stem benadrukt de kloof tussen wie we denken te zijn en wie we zouden moeten zijn. Dit kan resulteren in negatieve emoties zoals schuld (omdat we tekort doen), angst (omdat we bang zijn of we het ooit kunnen waarmaken), frustratie etc.

Door mildheid te cultiveren kunnen we op een aardigere en liefdevollere manier met ons zelf omgaan. Op deze manier is het minder waarschijnlijk dat we in een negatieve emotie-gedachte cyclus terecht komen en dus minder negatieve emoties ervaren. Meer mildheid kan er ook voor zorgen dat we op een positievere manier gaan kijken naar de dingen die er gebeuren. Compassie opent meer de mogelijkheid om ook de positieve kant van een ervaring te zien. Doordat we niet verstrikt raken in een cyclus van negatieve gedachten en emoties, kunnen we zien dat ieder falen een mogelijkheid tot succes in zich draagt. We kunnen altijd leren van dingen die we hebben gedaan. Ieder moment is een moment om opnieuw te beginnen. In plaats van onszelf tot een zondebok te maken, helpt compassie om onszelf te vergeven. In plaats van te vervallen in piekeren of rumineren, kunnen we het loslaten. Het betekent echter niet dat we de kritische stem weg willen hebben, ook de kritische stem kunnen we met compassie tegemoet treden. Daarnaast is het moeilijk om ons in te leven in de gevoelens van anderen wanneer we dezelfde gevoelens (wanhoop, angst, falen, schaamte) binnen onszelf niet kunnen tolereren. En hoe zouden we de ander aandacht geven wanneer we volledig geabsorbeerd zijn door ons eigen persoonlijk gevecht? Wanneer we op een gezonde manier met onze eigen problemen raad weten, blijft er aandacht en energie over voor anderen. Alleen dan kunnen we onze vriendelijkheid uitbreiden naar anderen. Ook voor de therapeut of coach is dit een zeer belangrijk aspect.

Waarom compassie voor anderen?

Compassie voor anderen zorgt voor verbondenheid (sociale connectie). Mensen hebben een sterke behoefte om zich verbonden te voelen. Het gevoel dat iemand van je houdt en je vertrouwt en tegelijkertijd jouw vertrouwen en liefde kunnen uitdragen naar anderen wordt beschouwd als een fundamentele behoefte (Baumeister & Leary, 1995). Onderzoek heeft laten zien dat het zich verbonden voelen met anderen, psychisch en fysiek welzijn verhoogd (Brown, Nesse, Vinokur, & Smith, 2003; De Vries, Glasper, & Detillion, 2003; Lee & Robbins, 1998) en de kans op depressie en lichamelijke klachten vermindert (Hawkley, Masi, Berry, & Cacioppo, 2006). Een gevoel van verbonden zijn met anderen vergroot empathisch vermogen (Cialdini, Brown, Lewis, Luce, & Neuberg, 1997), samenwerking en vertrouwen (Glaeser, Laibson, Scheinkman, & Soutter, 2000). In een onderzoek van Hutcherson, Seppala en Gross (2008) werd gevonden dat gevoelens van sociale verbondenheid en positiviteit jegens anderen verhoogd kunnen worden door het vergroten van compassie. Deelnemers die een korte loving-kindness meditatie deden, ervoeren sterkere gevoelens van sociale verbondenheid en positiviteit jegens onbekende personen zowel op expliciet (bewust) alsook op impliciet (onbewust) niveau. Tevens vergroot het uiten van compassie naar anderen toe de compassievolle stem naar onszelf toe (en visa versa).

Doelstellingen sessie 3

- 1) *Inzicht bieden in het concept compassie*
 - Begrip van de theorieën en processen die ten grondslag liggen aan compassie
 - Inzicht in laatste wetenschappelijke bevindingen omtrent (zelf)compassie
 - Inzicht in de innerlijke criticus en gevolgen van lage mate van zelf-compassie
 - Inzicht in de relatie tussen zelfcompassie en zelfvertrouwen
- 2) *De mate van (zelf)compassie van cliënt in kaart kunnen brengen (meetinstrumenten)*
- 3) *Het kunnen implementeren van diverse technieken die op structurele wijze de compassie (voor zelf en anderen) van de cliënt te vergroten.*

Programma Sessie 3

10:00 - 11:00	Nabespreken Literatuur en oefeningen Week 2
11:00 - 12:30	Presentatie en groepsoefeningen “Compassie”
12:30 - 13:30	Pauze
13:30 - 17:00	Demonstratie en uitleg Compassie oefeningen Oefenen met diverse compassie technieken
17:00 - 17:30	Bespreken huiswerk voor de komende week

Huiswerk:

- Gebruik de armband om bewust te worden van jouw kritische stem
- Doe dagelijks de turbo loving kindness oefening
- Analyseer de persoonlijke compassie score en de score op de Functions of self-criticising/attacking scale
- Doe de oefening “Een compassievolle brief naar mijzelf”
- Lezen van literatuur:
 - Barnard, L. K., Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
 - Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press
 - Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.

Oefeningen

Week 3

Oefening: Het bewust worden van zelf-kritiek

Bespreek het volgende met je client:

1. Identificeren van domeinen waarbinnen men vaak zelf-kritisch is of weinig compassie heeft:

“Noem enkele typische dingen waar je jezelf vaak om bekritiseert, zoals bijvoorbeeld je uiterlijk, carrière, relaties, opvoeding etc.”

2. Bewustwording van de taal die de kritische stem spreekt.

“Welke type taal gebruik je als je merkt dat je een fout hebt gemaakt of een tekortkoming bij jezelf opmerkt?” Hoe zou je deze stem omschrijven?

3. Bewustwording van de gevolgen van de kritische stem voor gevoel/emotie

Op de momenten dat je erg kritisch bent voor jezelf, welk gevoel geeft je dat dan?

4. Bewustwording van de gevolgen van de kritische stem voor motivatie en verandering

Wat zijn de gevolgen van hard zijn voor jezelf? Word je erdoor gemotiveerd of juist ontmoedigd en neerslachtig?

5. Identificeer hoe jouw client omgaat met moeilijke situaties. Is er sprake van ontkenning of onderdrukking van gevoelens? Gaat de client meteen over tot het oplossen van (externe) factoren die bijdragen aan het probleem?

“Hoe behandel je jezelf in moeilijke situaties? Negeer je het feit dat je lijdt en richt je je voornamelijk op het oplossen van het probleem? Of stop je, neem je rust om voor jezelf te zorgen?”

Oefening: Kritische Gedachtenwolken

- Vul de gedachtenwolken met veelvoorkomende woorden of uitspraken die jouw persoonlijke innerlijke criticus gebruikt. Voorbeelden zijn “Ik ben niet goed genoeg” of “sukkel”, of “typische weer een fout van mij”.
- Je kunt dit formulier een week bij je dragen om te zien of er bepaalde gedachten zijn die vaker opkomen of dat er kritische gedachten zijn die je nog niet had ingevuld.



Oefening: De Armband



- Kritische stem is vaak ombewust en wordt automatisch geactiveerd
- Draag de armband en wissel van kant, telkens als je merkt dat de kritische stem aan het woord is
- Probeer de stem of jezelf niet te veroordelen! Dan komt strijd via de achterdeur weer binnen!
- Gebruik eventueel de taal van observatie: ik merk dat er zelf-kritische gedachten zijn of ik zag dat ik zojuist met weinig compassie naar mezelf aan het kijken was.

Oefening: Hoe zorg ik op dit moment al voor mezelf?

Er zijn 5 hoofdwegen die tot zelfcompassie leiden in het dagelijkse leven. De meest eenvoudige benadering is om te ontdekken hoe je reeds voor je zelf zorgt en je daarna herinnert om deze dingen te doen zodra het leven moeilijk(er) wordt.

Fysiek – het verzachten van het lichaam, de spanning verminderen

Hoe zorg je voor je “fysieke” zelf?

Kun je stil staan bij mogelijk andere manieren om de spanning en stress die zich opbouwt in je lichaam te verminderen?

Mentaal – laat je gedachten komen en gaan, stop met ze te bevechten

Hoe zorg je voor je geest, met name als je stress ervaart?

Is er een nieuwe strategie om je gedachten meer de vrije loop te laten die je zou willen proberen?

Emotioneel – wordt een vriend van je gevoelens, stop met het bieden van weerstand

Hoe zorg je voor jezelf op het gebied van emoties?

Is er iets nieuws dat je zou willen proberen?

Relationeel – zoek de relatie met anderen op, stop met jezelf te isoleren

Hoe of wanneer voel je je op een manier verbonden met anderen die je echt gelukkig maakt?

Is er manier waarop je deze relaties/verbondenheid zou willen versterken?

Spiritueel – houd vast aan je eigen waarden, blijf bij jezelf

Op welke manier zorg je voor jezelf op een spiritueel niveau?

Als je jouw spirituele kant genegeerd hebt, is er iets waar je jezelf aan wilt herinneren te doen?

SCS-SF

Wilt u bij elk van de onderstaande uitspraken aangeven hoe vaak u zich op deze manier opstelt, door het gepaste getal van 1 t/m 7 te omcirkelen? Hoe hoger het getal dat u kiest, hoe meer de uitspraak op u van toepassing is.

1.	Als ik faal in iets wat belangrijk voor me is, kan het gevoel van mislukking mij volledig beheersen.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
2.	Ik probeer begripvol en geduldig te zijn tegenover die aspecten van mijn persoonlijkheid die me niet bevallen.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
3.	Als er iets pijnlijks gebeurt, probeer ik een gebalanceerde kijk op de situatie in te nemen.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
4.	Als ik me rot voel, heb ik het idee dat de meeste andere mensen gelukkiger zijn dan ik.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
5.	Ik probeer mijn mislukkingen te zien als een gewoon onderdeel van het menselijk bestaan.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
6.	Als ik een moeilijke tijd meemaak, geef ik mezelf de zorg die ik nodig heb.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
7.	Als ik ergens door van streek ben, probeer ik mijn gevoelens in balans te houden.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
8.	Als ik faal in iets wat belangrijk voor me is, ben ik geneigd me alleen te voelen in mijn mislukking.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
9.	Als ik me rot voel, ben ik geneigd me te fixeren op alles wat er mis is.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
10.	Als ik mezelf op één of andere manier tekort voel schieten, herinner ik mezelf er aan dat de meeste mensen dit weleens hebben.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
11.	Ik ben afkeurend en oordelend tegenover mijn eigen tekortkomingen.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
12.	Ik ben intolerant en ongeduldig tegenover die kanten van mezelf die me niet bevallen.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd

© F. Raes, E. Pommier, K.D. Neff, & D. Van Gucht | Zie: Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (in press). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*.

Scoreformulier Short form of Self-compassion scale

De antwoorden op item 1, 4, 8, 9, 11 en 12 dienen omgedraaid te worden. Dat wil zeggen een score van 7 wordt 1, 6 wordt 2, 5 wordt 3 etc. De items die samen een subschaal vormen zijn tussen haakjes vermeld in onderstaande tabel.

		Score
1	Zelf-vriendelijkheid (1 + 6)	
2	Zelf oordelen (self-judgment) (11 + 12)	
3	Verbondeheid (common humanity) (5 + 10)	
4	Ervaren isolatie (perceived isolation) (4 + 8)	
5	Mindfulness (3 + 7)	
6	Overidentificatie (overidentification) (2 + 9)	
Totaal score		
		/ 6
Gemiddelde score		

Oefening: Het waarderen van je leven en jezelf

Zelf-kritiek kan ontstaan om vele redenen. Niet zelden heeft het te maken met perfectionisme, of een overmatig bezig zijn met wat we nog niet hebben bereikt, niet zijn, of onze tekortkomingen. Door deze focus zijn we vaak bewust van wat er allemaal mis is met ons en met ons leven. We richten ons op “imperfecties”. Het bewust waarderen (in plaats van neerhalen) van ons zelf en ons leven is iets wat vaak te weinig doen. Deze oefening helpt je client bekend te worden met het waarderen van het zelf en bewust te worden van de gevoelens die hiermee gepaard gaan (dankbaarheid, weerstand, ongemakkelijk voelen etc.) Het kan helpen een liefdevollere verhouding te creëren tot het zelf.

Het waarderen van je leven

Noem 5 dingen over jouw leven die je echt waardeert. Dingen die je plezier geven of bijzonder betekenisvol zijn voor je. Terwijl je ieder item opschrijft, kijk of je echt de vreugde en tevredenheid kan voelen dat het je geeft.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Het waarden van je zelf

Noem 5 dingen over jezelf waarvan je echt houdt of die je echt waardeert (het hoeven niet kwaliteiten te zijn die je de hele tijd tot uiting komen, gewoon af en toe volstaat). Terwijl je elke aspect opschrijft, kijk eens of je bewust kunt worden van oncomfortabele gevoelens – schaamte, angst om arrogant over te komen, onwennig gevoel. Als deze ongemakkelijke gevoelens opkomen, herinner jezelf er dan aan dat je niet claimt dat je beter bent dan ieder ander, of dat je perfect bent. Je schrijft eenvoudigweg de goede kwaliteiten op die je soms laat zien. Ieder mens heeft goede kwaliteiten en positieve eigenschappen. Kijk eens of je deze positieve gevoelens over je zelf er kunt laten zijn en zo volledig mogelijk kunt ervaren.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Oefening: Loving-kindness meditatie 1 (zelf)

1.) Ga in een comfortabele houding zitten, met een rechte rug. Sluit je ogen en breng je aandacht naar je ademhaling. Herinner jezelf eraan dat ieder leven wezen in vrede wil leven en gelukkig wil zijn. Verbind jezelf met deze diepe wens: “Net zoals alle wezens gelukkig en vrij van lijden willen zijn, zo mag ik ook gelukkig en vrij van lijden zijn”. Als je wilt kun je even stil staan bij wat deze intentie voor een gevoel bij je veroorzaakt.

2.) Herhaal dan nu, de volgende zinnen in stilte en op rustige wijze:

Dat ik vrij van angst mag zijn

Dat ik gezond mag zijn

Dat ik gelukkig mag zijn

3.) Sta stil bij de betekenis van iedere zin. Als nodig, herhaal een bepaalde zin een paar keren om zo meer helderheid te creëren. Je kunt ook een woord kiezen en dit herhalen. Het is belangrijk je te richten op het wens-gedeelte van de oefening. Dat je het jezelf toewenst. Met andere woorden, het gaat om de intentie, en niet om het resultaat.

4.) Als je merkt dat je geest afdwaalt, keer dan weer met je aandacht terug naar het herhalen van de zinnen. Wees niet te hard voor jezelf. Afgeleid worden is heel normaal.

Oefening: Loving-kindness meditatie 2 [anderen]

Loving-kindness meditatie kan zich ook richten op anderen. Je kunt als object voor de meditatie:

- a) *een vriend of vriendin nemen - iemand die je vertrouwt, dankbaar bent en meestal positieve gevoelens bij ervaart*
- b) *een neutraal iemand - iemand die je niet persoonlijk kent en daarom noch mag, noch niet mag*
- c) *een moeilijk iemand - iemand die je pijn heeft gedaan of waarbij je negatieve gevoelens ervaart*
- d) *een groep van mensen - bijvoorbeeld iedereen in jouw huis, werk, stad.*

- 1.) Ga in een comfortabele houding zitten, met een rechte rug. Sluit je ogen en breng je aandacht naar je ademhaling. Herinner jezelf eraan dat ieder levend wezen in vrede wil leven en gelukkig wil zijn. Concentreer je dan op een andere persoon (een van de hierboven genoemde opties) en probeer deze voor de geest te halen. Zeg tegen jezelf: net zoals ik gelukkig en vrij van lijden wens te zijn, wens ik ook voor jou dat je gelukkig en vrij van lijden mag zijn.
- 2.) Herhaal dan nu, terwijl je de persoon in gedachten houdt, de volgende zinnen in stilte en op rustige wijze:

Dat je vrij van angst mag zijn
Dat je gezond mag zijn
Dat je gelukkig mag zijn

- 3.) Na enige tijd kun je jezelf in de wens betrekken:

Dat jij en ik vrij van angst mogen zijn
Dat jij en ik gezond mogen zijn
Dat jij en ik gelukkig mogen zijn

- 4.) In sommige gevallen, bijvoorbeeld bij een moeilijk iemand, kunnen al snel gevoelens van aversie, woede, schaamte, schuld of droefheid ontstaan. De zinnen kunnen dan hol en betekenisloos gaan klinken bij deze emoties. Geef een label aan de emotie die je ervaart ("woede") en laat het er zijn. Richt dan de oefening weer even op jezelf ("dat ik gelukkig mag zijn"). Als je je beter voelt, kun je proberen weer de andere persoon als object van de oefening te gebruiken.

- 5.) Voordat je oefening afsluit kun je nog de volgende zinnen in stilte herhalen:

Dat ik en iedereen vrij van angst moge zijn
Dat ik en iedereen gezond moge zijn

Dat ik en iedereen gelukkig moge zijn

Het doen van deze oefening is als het samenzijn met een vriend of vriendin die zich niet ok voelt; misschien ben je niet in staat haar te genezen, maar je geeft hem/haar wel de liefde/compassie die hij/zij verdient.

Loving Kindness: Trouble shooting

1.) *Als het moeilijk is om de zinnen te zeggen voor jou zelf:*

a) Denk aan iemand die op een zelfde manier lijdt als jij. Richt de zinnen eerst op deze persoon. Neem dan geleidelijk jezelf mee in de zinnen (Moge [Sandra] vrij zijn van angst..., Moge [Sandra] en ik vrij zijn van angst..., Moge wij...). Je kunt je ook richten op een persoon waar je veel van houdt, zoals een kind, en herinneren hoe je je voelde wanneer deze persoon ziek was of pijn had. Houd de compassie die je nu voelt vast en breng vanuit hier jezelf weer terug in de oefening.

b) Voor sommige mensen is het makkelijker om de oefening te doen als men abstracter begint: “dat iedereen gelukkig mag zijn”. Vervolgens kan men onszelf betrekken in de zinnen: “Dat ik en anderen gelukkig mogen zijn”. Het kan ook helpen om je eigen naam te gebruiken in plaats van “ik” (“dat [Jan] gelukkig mag zijn” i.p.v. “dat ik gelukkig mag zijn”).

2.) *Als je merkt dat er vervelende gevoelens ontstaan tijdens de meditatie*

a) Wanneer er lange tijd geen zuurstof bij een vuur komt, dan zal zodra er zuurstof bij komt een explosie plaatsvinden. Dit wordt “backdraft” genoemd. Hetzelfde kan gebeuren wanneer loving-kindness meditatie beoefend wordt. Als we twijfel en haat in ons zelf meedragen, kunnen de vriendelijke woorden van de oefening zorgen voor een explosie van ongemakkelijke of moeilijke gevoelens. Deze gevoelens worden niet gecreëerd door de oefening, maar zijn een logisch gevolg van de manier waarop we onszelf jaren lang hebben toegesproken. Herken en ervaar deze gevoelens zodra ze vrijkomen. Het is een gezond onderdeel van het proces.

b) Verwacht daarom dat vervelende gevoelens zullen ontstaan. Als dergelijke gevoelens ontstaan, herken dan dat je lijdt, en wees compassievol naar jezelf toe, door de zinnen te gebruiken voor jezelf.

c) Probeer balans te bewaren. Als je merkt dat de negatieve gevoelens te sterk worden, ga dan niet koste wat kost door met de oefening. Het lijkt dan meer op strijd dan op loving-kindness. Je kunt ook altijd de oefening ombuigen tot de standaard zitmeditatie. Ga bijvoorbeeld naar je ademhaling toe.

3.) *Als de zinnen leeg of robotachtige herhalingen worden*

Op een bepaald moment kunnen de zinnen door de herhaling leeg of robotachtig worden. Dat geldt voor bijna ieder object van herhaalde aandacht. Dit betekent niet dat de zinnen

veranderd moeten worden. Het kan helpen om je te richten op het wens-gedeelte van de zin. Richt je op de intentie in plaats van de gevoels-kant van de oefening.

4.) *Als je het gevoel hebt dat de zinnen die je zegt zinloos zijn*

Het kan zijn dat voor jouw gevoel de zinnen die je herhaalt nergens op slaan. Je vraagt jezelf bijvoorbeeld “hoe kan ik nou ooit geluk en geen angst verwachten? Dat is onrealistisch! Zijn stress en angst niet onderdeel van ieders leven?”. Dat is natuurlijk waar. Het moeilijkste aspect van de beoefening is te begrijpen dat het doel *niet* is een positieve uitkomst te genereren. Een vriendelijke houding is al een positieve uitkomst op zich. Wat de zinnen werkelijk betekenen is: “Zelfs al is het onrealistisch om geen angst en altijd geluk te verwachten, dat het zo moge zijn wanneer mogelijk. Ik gun het mijzelf om geen angst te ervaren en gelukkig te zijn, maar ik kan de toekomst niet controleren”.

5.) *Als je merkt dat je denkt: “ik wil niet dat die andere persoon gelukkig is, dan zal hij/zij niet veranderen”.*

Wanneer je iemand anders in de loving-kindness meditatie betreft, betekent dit niet dat je zijn schadelijk gedrag accepteert of dat je hoopt dat die persoon geen consequenties van dit gedrag zal ervaren. Je hoopt dat deze persoon een gelukkig mens zal zijn.

Oefening: De criticus, de bekritiseerde en de compassievolle observeerder

Deze oefening is een variant van de twee stoelen dialoog van Gestalt therapeut Leslie Greenberg. Tijdens deze oefeningen gaan cliënten in verschillende stoelen zitten om zo in contact te komen met verschillende, soms conflicterende gedeelten van hun zelf. Op deze manier ervaren ze hoe ieder deelaspect zich in het huidige moment voelt.

Neem drie stoelen of kussens en plaats deze in een driehoek. Denk vervolgens aan iets wat je dwars zit, en vaak tot harde zelfkritiek leidt.

- Maak een stoel/kussen tot de stem van je innerlijke criticus
- Maak een stoel/kussen tot het gedeelte van jou dat zich veroordeeld en bekritiseerd voelt.
- Maak een stoel/kussen tot de stem van een wijze, compassievolle observeerder

Je zult alle drie de delen gaan invullen. In het begin voelt het misschien een beetje vreemd of onzinnig, maar kijk eens of je de oefening serieus kunt doen en kan ervaren wat er gebeurt.

1. Denk aan jouw persoonlijke “issue” en ga dan zitten in de stoel van de innerlijke criticus. Breng datgene wat het zelfkritische gedeelte van jou denkt en voelt tot uiting. Bijvoorbeeld ‘ik haat het feit dat je zo’n watje bent en niet assertief genoeg bent’. Let eens op de woorden die je gebruikt en ook hoe het voelt. Boos? Zorgelijk? Let eens op je lichaamshouding. Sterk? Rigide? Recht?
2. Neem nu de stoel van het bekritiseerde aspect van jezelf. Probeer in contact te komen met hoe je je voelt doordat je bekritiseerd wordt op deze manier. Praat over hoe je je voelt, direct antwoord gevend op je innerlijke criticus. Bijvoorbeeld: “Ik voel pijn door jou” of “Ik ervaar geen steun”. Zeg gewoon wat er op dat moment in je opkomt. Let weer op je manier van spreken. Klinkt deze droevig, ontmoedigd, kinderlijk? Hoe is je lichaamshouding?

3. Je kunt een dialoog laten plaatsvinden tussen deze twee delen van jezelf. Telkens wisselend van kussen/stoel. Probeer zo goed mogelijk elk aspect van jezelf te ervaren zodat ieder weet hoe de ander zich voelt.

4. Neem dan nu de stoel van de compassievolle observeerder. Doe een beroep op je diepste wijsheid, je wens om te zorgen voor jezelf en spreek zowel de criticus als de veroordeelde toe. Wat zegt je compassievolle zelf tegen de criticus, welke inzicht heeft het? Bijvoorbeeld “Je klinkt erg als je moeder” of “Ik zie dat je erg bang bent en me probeert te helpen zodat ik het niet verpest”. Wat zegt je compassievolle zelf tegen het veroordeelde zelf? Bijvoorbeeld “Het moet ongelooflijk moeilijk zijn om dergelijke harde kritiek dagelijks te moeten verduren” of “Ik zie dat je echt pijn hebt”. Probeer te ontspannen, laat je hart spreken en wees open. Wat is de toon van de stem? Hoe is lichaam?

5. Als de dialoog afgelopen is, sta dan even stil met je coach/therapeut wat er gebeurd is. Hoe was het om dit te doen? Zijn er nieuwe inzichten? Hoe was het voor de coach/therapeut?

Oefening: Een compassievolle brief naar mijzelf

Stap 1

Iedereen heeft iets wat hij of zij niet leuk vindt aan zichzelf. Iets dat ervoor zorgt dat we ons schamen, onzeker voelen of niet goed genoeg voelen. Het is menselijk om niet perfect te zijn, en gevoelens van falen en tekortkomingen zijn deel van de menselijke ervaring op deze planeet.

Probeer eens te schrijven over iets dat ervoor zorgt dat je je slecht voelt over jezelf (uiterlijk, issues op het werk of je relatie). Hoe laat dit aspect van jezelf je van binnen voelen – angstig, droevig, depressief, onzeker, boos? Welke emoties ontstaan er als je denkt over dit aspect van jezelf?

Niemand hoeft dit te lezen, dus probeer daarom zo eerlijk als mogelijk te zijn over je emoties en voorkom dat je bepaalde gevoelens niet gaat onderdrukken, maar ook niet te melodramatisch bent. Probeer je emoties zo ervaren als ze zijn, niet meer, niet minder, en schrijf dan over ze.

Stap 2

Denk nu aan een denkbeeldige vriend die onvoorwaardelijk van je houdt, je accepteert, vriendelijk en vol compassie is. Stel je voor dat deze al jouw kwaliteiten en jouw beperkingen kan zien, inclusief het aspect waar je zojuist over geschreven hebt. Sta stil bij wat deze vriend voor jou voelt, en hoe deze jou accepteert zoals je bent, met al je menselijke imperfecties. Deze vriend herkent de grenzen van de menselijke aard, en is aardig en vergevingsgezind naar jou toe. In zijn grote wijsheid begrijpt jouw vriend jouw levensgeschiedenis en de miljoenen dingen die er gebeurd zijn in jouw leven en die geleid hebben tot jouw huidige zelf. Jouw specifieke beperkingen zijn

Gedicht: Verder dan perfectie

Heelheid gaat verder dan perfectie. Perfectie is alleen maar een idee. Voor veel experts en veel anderen is het een levensdoel geworden. Het streven naar perfectie kan echter uiteindelijk slecht voor je gezondheid zijn. De type A persoonlijkheid voor wie perfectie een manier van leven is geworden, wordt geassocieerd met een verhoogd risico op hartziekten. Perfectie kan je hart breken en alle harten rondom je.

Een perfectionist ziet het leven alsof het zo'n klein plaatje is dat vaak in kranten of tijdschriften stond met de tekst: 'Wat klopt er niet aan dit plaatje?' Als je goed naar het plaatje keek, zag je dat de tafel maar 3 poten had of het huis geen deur had. Ik herinner me nog het 'aha-gevoel' dat deze plaatjes bij mij als kind op konden roepen. Nu vraag ik me af waarom iemand bevrediging zou willen vinden in het opmerken van wat er mist, wat er verkeerd is en wat er kapot is.

Het streven naar perfectie is een grote verslaving van deze tijd geworden. Gelukkig is perfectionisme aangeleerd. Niemand wordt geboren als perfectionist en dat is de reden waarom we ervan kunnen genezen. Ik ben zelf een genezende perfectionist. Voordat ik begon te genezen, had ik de ervaring dat ikzelf en anderen altijd tekort schoten; dat wie we waren en wat we deden nooit helemaal goed genoeg was. Ik was in feite het leven zelf aan het veroordelen. Perfectionisme is het geloof dat het leven onvolledig is.

Soms hebben perfectionisten een ouder gehad die perfectionist is; iemand die waardering gaf op basis van prestatie en resultaten. Kinderen kunnen heel vroeg leren dat er van ze gehouden wordt om wat ze doen en niet eenvoudigweg om wie ze zijn. Voor een perfectionistische ouder is dat wat je doet nooit zo goed als dat wat je zou kunnen doen als je net een beetje beter je best deed. Het leven van zulke kinderen kan een constant streven zijn naar het verdienen van liefde. En natuurlijk wordt liefde nooit verdiend. Het is een gratie die we elkaar geven. Alles wat we moeten verdienen is alleen maar goedkeuring.

Weinig perfectionisten kennen het verschil tussen liefde en goedkeuring. Perfectionisme is zo wijdverbreid in onze samenleving dat we uiteindelijk zelfs een ander woord voor liefde moesten uitvinden. 'Onvoorwaardelijke liefde', zeggen we dan. Maar in feite is liefde altijd onvoorwaardelijk. Al het andere is slechts goedkeuring.

Het streven naar perfectie is ingebouwd in elke opleiding. Lang voordat ik naar de medische universiteit ging, werd ik al in perfectionisme getraind door mijn vader. Onveranderlijk vroeg hij

mij als kind, als ik 98% van de punten op een examen had behaald: ‘En, wat is er gebeurd met die andere 2 procent?’

Ik aanbad mijn vader en mijn hele jeugd was gefocust op het streven naar die twee missende procenten. En toen ik een twintiger was geworden, was ik net zo’n perfectionist als hij. Het was niet langer nodig dat hij me vroeg waar de twee procent gebleven waren: dat deed ik inmiddels zelf. Het heeft vele jaren geduurd voordat ik erachter kwam dat die twee procent er niet toe deden. Dat die twee procent niet het geheim waren tot een leven dat het waard was om herinnerd te worden. Dat ze er niet voor zorgden dat je geliefd werd. Of dat je completer of meer heel werd.

Het leven biedt ons vele leraren en vele leermomenten. Een van mijn leraren was David, een kunstenaar en mijn eerste liefde. Het levende bewijs dat tegenpolen aantrekken. Tijdens onze relatie verliep mijn rijbewijs en moest ik een schriftelijk examen over verkeersregels afleggen om het vernieuwd te krijgen.

De verkeersdienst had me een klein boekje gestuurd. Ik studeerde er dagenlang op. Voortdurend was ik mijzelf aan het inprenten wat de witte stoep en de gele stoep betekende, terwijl David mij probeerde over te halen om mee te gaan wandelen, naar een feestje, een dansavond of uit eten te gaan of zelfs alleen maar te praten. Ik vertelde hem dat ik er de tijd niet voor had. Natuurlijk scoorde ik 100 procent op het examen. Triomfantelijk stormde ik zijn atelier binnen, roepende dat ik 100% gescoord had op het verkeersexamen. David keek op van zijn schilderij met een uitdrukking van tederheid. ‘Liefje’, zei hij, ‘Waarom zou je dat willen hebben?’

Dat was niet het antwoord dat ik verwachtte. Plotseling begreep ik dat ik een heleboel had opgegeven om honderd procent te scoren op een examen dat ik alleen maar hoefde te halen om te kunnen rijden. Ik had hiervoor dagen gestudeerd die ik op veel zinvoller manieren had kunnen besteden. Ik had veel dingen geleerd die ik niet eens wilde weten. Het was voor mij geweest alsof ik geen keuze had. Als mijn vader mij niet goedkeurde met minder dan honderd procent, dan kon ik mijzelf ook niet goedkeuren met minder dan honderd procent. Zelfs niet als het om een verkeersexamen ging. Zoals de meeste verslaafden, was ik doorgeschoten.

Het ging duidelijk niet om het verkeersexamen. Het ging niet eens om de score. Het ging over de behoefte om liefde te verdienen. Gelukkig kende David de regels van dit spel niet. Hij kende het spel niet eens.

Uit: Kitchen Table Wisdom Door Rachel Naomi Remen Vertaling: F. Warmenhoven

Week 4
[Waarden & motivatie]

Sessie 4

Waarden & Motivatie

De technieken die in de twee voorgaande sessies aan bod zijn gekomen helpen om meer draagkracht en veerkracht te ontwikkelen. Dit komt voornamelijk doordat zij een andere (gezondere) relatie tot problemen en lijden cultiveren. Een ander belangrijke bevinding uit onderzoek binnen de positieve psychologie is dat draagkracht en veerkracht eveneens toenemen op het moment dat mensen dingen doen die ze als prettig en/of zinvol ervaren. Dit betreft doorgaans gedrag dat overeenkomt met en gestuurd wordt door persoonlijke waarden. Het uitoefenen van activiteiten die door persoonlijke waarden gestuurd worden en de daaruit voortvloeiende positieve emoties maken het makkelijker om met tegenslagen om te gaan. Bovendien leidt waardegestuurd gedrag tot meer creativiteit (Amabile, 1996), verbeterde prestaties (Grolnick & Ryan, 1987) en een hogere mate van subjectief welbevinden (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Ryan, Deci, & Grolnick, 1995).

In deze sessie zullen diverse methoden, oefeningen en technieken worden aangeboden waarmee mensen inzicht krijgen in hun persoonlijke waarden, de aspecten die ze het meest belangrijk vinden in hun leven en de gebieden waar ze de grootste voldoening uit halen. Bij waarden gaat het erom dat men kijkt naar wat de cliënt werkelijk belangrijk vindt en hoe hij die waarden in de praktijk invult. Het kan zijn dat iemand zich bijvoorbeeld op één waarde heeft gestort (bijvoorbeeld werk) en dat dit met veel dwang en regels gepaard gaat. Willen is dus duidelijk iets anders dan moeten. Vraag dus hoe een cliënt zelf zou willen leven als hij daar alle ruimte voor zou hebben.

Een belangrijk theoretisch framework binnen deze context is self-determination theory. Self-determination theory laat zien hoe meer self-determined action (handelingen die voortkomen uit persoonlijke waarden en dus intrinsiek gemotiveerd zijn) leidt tot meer voldoening en bijdraagt aan een hoger welzijn. Zo worden gedragingen die intrinsiek gemotiveerd zijn als minder uitputtend ervaren (en zelfs vaak als energie-opwekkend). Tevens laat self-determination theory zien hoe het behartigen van de psychologische primaire behoeften als autonomie, verbondenheid (relatedness), en competentie leidt tot meer intrinsieke motivatie. Het grote aantal studies dat binnen dit theoretisch framework verricht zijn biedt een compleet inzicht in de rol van waardegestuurd gedrag en een rijkdom aan gevalideerde meetinstrumenten. Deze zullen uitvoerig aan bod komen tijdens deze sessie.

Doelstellingen sessie 4:

- 1) *Inzicht bieden in het concept waarden en de theoretische fundamenten*
 - Wat zijn waarden?
 - Verschillende typen motivatie en hun impact op gedrag en welzijn
 - Self-determination Theory
- 2) *De persoonlijke waarden en motivatie van de cliënt kunnen identificeren*
- 3) *De mate waarin de cliënt leeft en handelt volgens eigen waarden in kaart kunnen brengen (meetinstrumenten)*

Programma Sessie 4

10:00 - 11:00	Nabespreken Literatuur en oefeningen Week 3
11:00 - 12:30	Presentatie “Waarden en motivatie”
12:30 - 13:35	Pauze
13:30 - 17:00	Demonstratie en uitleg diverse oefeningen en technieken om waarden te identificeren. Oefenen met diverse gesprekstechnieken, vragenlijsten en meetinstrumenten.
17:00 - 17:30	Bespreken huiswerk voor de komende week

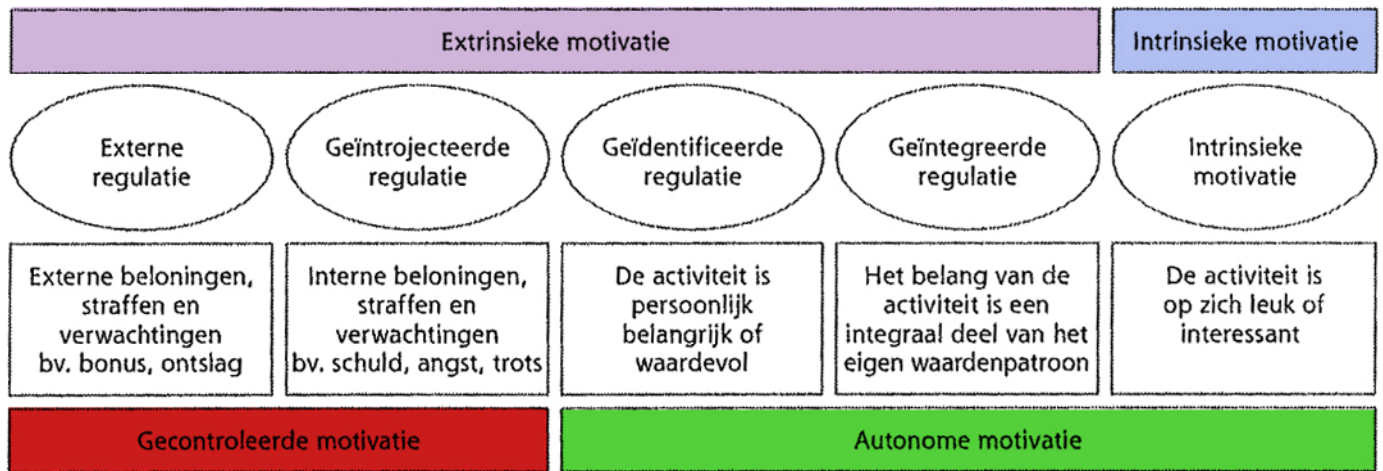
Huiswerk

- Analyseer de persoonlijke Scores op de:
 - ✓ Basic Psychological Needs Scale
 - ✓ Life Aspiration Index
- Doe dagelijkse de “Bewustwording van motivatie” oefening (3 vragen)
- Lezen van literatuur.

Oefeningen

Week 4

Self-determination theory

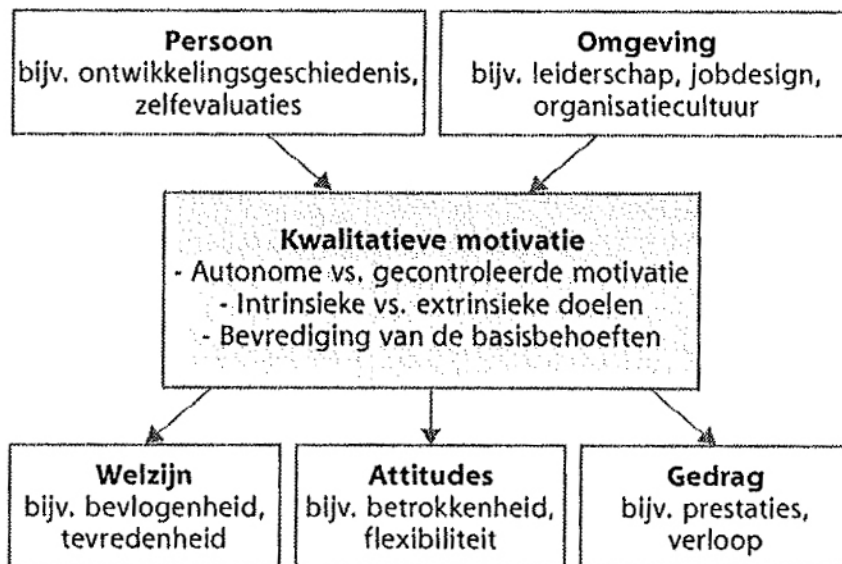


Figuur 2 Het zelfdeterminatiecontinuüm gaande van gecontroleerde tot autonome motivatie (aanpassing van Ryan & Deci, 2000)

Quality of behavior	Nonautonomous Autonomus					
Type of motivation	Amotivation	Extrinsic Motivation				Intrinsic Motivation
Type of regulation	Non-regulation	External regulation	Introjected regulation	Identified regulation	Integrated regulation	Intrinsic regulation
Locus of causality	Impersonal	External	Somewhat external	Somewhat internal	Internal	Internal
Regulatory processes	Nonintentional, nonvaluing, incompetence, lack of control	Compliance, external rewards and punishments	Self-control, ego-involvement, internal rewards and punishments	Personal importance, conscious valuing	Congruence, conscious synthesis with self	Interest, enjoyment, inherent satisfaction

Figure 7.1 The Autonomy Continuum Showing Types of Motivation and Their Corresponding Regulatory Styles, Processes, and Loci of Causality

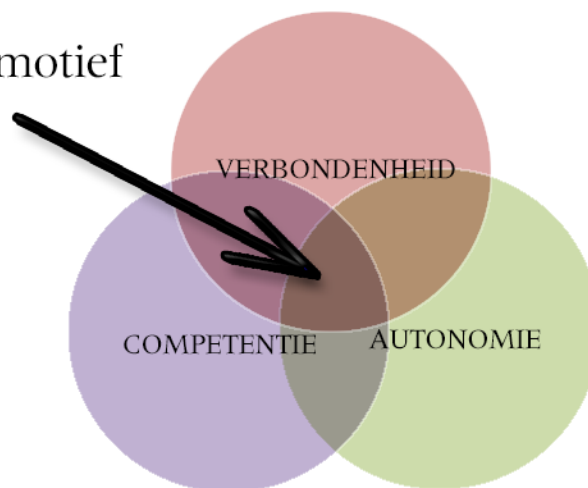
Self-determination theory (2)



Figuur 1 Zelf-Determinatie Theorie: Een macrotheorie van menselijke motivatie (aanpassing van Gagné & Deci, 2005)

3 aangeboren psychologische behoeften

zelf-bepaald motief



Oefening: Brainstorm Competentie, Autonomie & Verbondenheid
Vergroten

Hoe zou jij de **competentie** (geloof in eigen kunnen) van je cliënt proberen te vergroten? Welke stappen zou je ondernemen of welke technieken zou je gebruiken?

Hoe zou jij de **autonomie** van je cliënt proberen te vergroten? Welke stappen zou je ondernemen of welke technieken zou je gebruiken?

Hoe zou jij de **verbondenheid** van je cliënt proberen te vergroten? Welke stappen zou je ondernemen, welk advies zou je geven of welke technieken zou je gebruiken om de geborgenheid en intimiteit te vergroten?

Oefening: Bewustwording van motivatie

- De eerste stap is altijd bewustwording (mindfulness).
- Op willekeurige tijdstippen gedurende elke dag, pauzeer voor een moment en stel je zelf 3 vragen:
 1. Wat ben ik aan het doen?
 2. Waarom ben ik dit aan het doen?
 3. Wat brengt dit mij?

Bij de tweede vraag is het belangrijk om bewust te worden wat de drijfveer is voor je gedrag (intrinsieke versus extrinsieke motivatie). In hoeverre is er sprake van autonomie? Is er sprake van externe druk of controle? Als er geen goede redenen zijn voor het hetgeen je aan het doen bent, vraag jezelf dan wat zou gebeuren als je zou stoppen. Als er geen goede reden is om door te gaan, kan dit ruimte voor iets nieuws betekenen.

Oefening: Personal Strivings Assessment

1. De persoonlijke doelen van je cliënt

Het gaat in deze oefening om persoonlijke doelen die je cliënt momenteel nastreeft. Dit zijn dingen die hij/zij in zijn/haar leven probeert te bereiken.

Een voorbeeld zou kunnen zijn: “Ik probeer fysiek aantrekkelijk te zijn voor anderen”

Of “Ik probeer mezelf intellectueel te ontwikkelen”

Neem een paar minuten de tijd om het persoonlijk streven van je cliënt in kaart te brengen.

Schrijf de doelen beneden op. Probeer ze niet te specifiek te maken (bijvoorbeeld “Ik zal proberen de auto te poetsen vandaag), maar algemeen zoals in het voorbeeld beschreven.

De persoonlijke doelen die mijn cliënt nastreeft:

1. _____

2. _____

3. _____

2. De redenen voor doelen.

Onderzoek laat zien dat mensen om verschillende redenen gemotiveerd zijn om dingen te doen. Geef nu aan in hoeverre jouw cliënt zijn/haar persoonlijke doelen nastreeft om een van de volgende vier redenen.

Scoor een :

- | | |
|---|-------------------------------------------------------------|
| 1 | als hij/zij dit doel helemaal niet nastreeft om deze reden |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | als hij/zij dit doel enigszins nastreeft om deze reden |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | als hij/zij dit doel juist helemaal nastreeft om deze reden |

Reden 1.

Je probeert dit doel te bereiken omdat iemand anders wil dat je dit doet of omdat de situatie er nu eenmaal om vraagt. Anders verwoord, je zou dit doel waarschijnlijk niet hebben als je geen beloning, lof of goedkeuring ervoor zou ontvangen of dat je er niet iets negatiefs mee zou voorkomen. Bijvoorbeeld, je probeert meer naar de kerk te gaan omdat je ouders of je omgeving je anders zouden bekritisieren.

Doel 1: _____

Doel 2: _____

Doel 3: _____

Reden 2.

Je probeert dit doel te bereiken omdat je je zou schamen, schuldig of angstig zou voelen als je dit niet deed. In plaats van dat je dit doel hebt omdat iemand anders vindt dat je dit doel zou moeten hebben, ervaar je het alsof je “behoort” te streven voor dit doel. Bijvoorbeeld, je probeert meer naar de kerk te gaan omdat je je anders slecht zou voelen als je dit niet deed.

Doel 1: _____

Doel 2: _____

Doel 3: _____

Reden 3.

Je probeert dit doel te bereiken omdat jij echt gelooft dat dit een belangrijk doel is om te hebben. Hoewel het misschien zo is dat anderen jou dit doel ooit geleerd hebben, streeft je het vanuit vrije wil na en waardeert je het volledig. Je probeert bijvoorbeeld meer naar de kerk te gaan omdat je oprecht voelt dat dit het beste is om te doen.

Doel 1: _____

Doel 2: _____

Doel 3: _____

Reden 4.

Je probeert dit doel te bereiken om het plezier en de stimulatie die dit doel jou geeft. Hoewel er misschien meerdere goede redenen zijn voor het doel, is de belangrijkste reden eenvoudigweg jouw interesse in de ervaring zelf. Je probeert bijvoorbeeld meer naar de kerk te gaan omdat de ervaring van het zijn in de kerk plezierig en interessant is voor jou.

Doel 1: _____

Doel 2: _____

Doel 3: _____

3. Scoring:

SOM 1: Tel de 3 scores bij reden 1 en reden 2 op

(reden 1 en 2 = gecontroleerde motivatie)

Som van 3 scores reden 1 = _____

Som van 3 scores reden 2 = _____

SOM 1 Totaal = _____

SOM 2: Tel de 3 scores bij reden 3 en reden 4 op

(reden 3 en 4 = autonome motivatie)

Som van 3 scores reden 3 = _____

Som van 3 scores reden 4 = _____

SOM 2 Totaal = _____

Autonome doelen score: SOM 2 – SOM 1 = _____

Score:

-48 ----- 0 ----- 48

Zeer lage mate
van autonome
doelen stellen

Zeer hoge mate
van autonome
doelen stellen

Oefening: de Top 5 waarden van je cliënt

- Laat je cliënt een X zetten naast de woorden die beschrijven wat belangrijk is voor hem/haar. Van de woorden die een X bevatten, laat je cliënt 10 woorden kiezen die het meest belangrijk zijn voor hem/haar. Vraag daarna om er nog eens 5 weg te laten, zodat alleen de 5 belangrijkste waarden overblijven.
- Laat de lijst eventueel aanvullen met waarden die op de lijst ontbreken
- Bespreek dan met je cliënt wat deze waarde persoonlijk voor hem/haar betekent en waarom deze ertoe doet. Schrijf dit kort op.
- Maak een rangorde met je cliënt: Stel je cliënt de vraag: “Als ik maar een ding in mijn leven en werk zou kunnen hebben, zou dit het dan zijn?”

Acceptatie	Samenwerking
Meesterschap	Macht
Financiële beloning	Toewijding
Privacy	Intuïtie
Avontuur	Gemeenschap
Productiviteit	Mededogen
Altruïsme	Rechtvaardigheid
Vrijheid	Spiritualiteit
Promotiekansen	Concurrentie
Ambitie	Vriendelijkheid
Vriendschap	Status
Waardering	Leiderschap
Vreugde	Succes
Erkenning	Leren
Authenticiteit	Creativiteit
Geluk	Liefde
Respect	Team work
Autoriteit	Gelijkheid
Harmonie	Trouw
Verantwoordelijkheid	Tolerantie
Autonomie	Uitmunten
Gezondheid	Opwinding
Resultaten	Natuur
Balans	Reizen
Anderen helpen	Vertrouwen
Risico nemen	Geloof
Schoonheid	Passie
Eerlijkheid	Winnen
Romantiek	Beroemd zijn
Humor	Vrede
Routine	Wijsheid
Uitdaging	Verbondenheid
Verbeelding	Amusement
Veiligheid	Innerlijke Harmonie
Keuzevrijheid	Intellect
Zelfexpressie	

Andere waarden die mijn cliënt belangrijk vind en niet op deze lijst voorkomen:

Zijn/haar 5 belangrijkste waarden:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Voor hem/haar persoonlijk betekent dit:

Neem wat tijd om samen te vatten wat deze waarde voor jouw cliënt betekent en wat dit voor hem/haar inhoudt, en waarom het belangrijk is.

Waarde 1: _____

Betekent voor hem/haar: _____

Is belangrijk voor hem/haar omdat: _____

Waarde 2: _____

Betekent voor hem/haar: _____

Is belangrijk voor hem/haar omdat: _____

Waarde 3: _____

Betekent voor hem/haar: _____

Is belangrijk voor hem/haar omdat: _____

Waarde 4: _____

Betekent voor hem/haar: _____

Is belangrijk voor hem/haar omdat: _____

Waarde 5: _____

Betekent voor hem/haar: _____

Is belangrijk voor hem/haar omdat: _____

Maak een rangorde:

Loop de gekozen 5 waarden door en stel je cliënt telkens de vraag: “Als je 1 waarde zou moeten kiezen, een iets wat uit jouw werk/leven voortvloeit, zou het dan deze waarde zijn?”

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Oefening: Grafzerk

In deze oefening ga je jezelf confronteren met je eigen vergankelijkheid. Er komt een moment waarop we overlijden. Neem een kort moment om je in dit moment te verplaatsen. Ontwerp dan vervolgens je eigen grafzerk en vermeld hierop de dingen die je graag bereikt of ervaren wilt hebben in je leven; de dingen die je belangrijk vindt om gedaan of gerealiseerd te hebben in je leven.



Oefening: Wild Question Technique

Ga in tweetallen een of meer van de volgende vragen behandelen. Probeer tijdens de oefening de waarden van je cliënt zo duidelijk mogelijk te achterhalen en te benoemen.

- Wat zou je doen als je vrij van angst was en zeker zou weten dat je niet zou falen?
- Wat zou je doen als je morgen een fortuin in de loterij won?
- Wat heb je altijd willen doen, maar heb je nog steeds niet gedaan?
- Als je drie wensen mocht doen waarvan je zeker wist dat deze zouden uitkomen, welke wensen zouden dat zijn?

Oefening: Basic Need Scale

Schaal

1	2	3	4	5	6	7
Niet waar		Ongeveer waar			Helemaal waar	

Vragenlijst:

1. Ik voel me vrij om voor mij zelf te beslissen hoe ik mijn leven leef.
2. Ik hou er erg van om met mensen om te gaan.
3. Ik voel me vaak niet erg competent.
4. Ik voel me onder druk gezet in mijn leven.
5. Mensen die ik ken zeggen me dat ik goed ben in wat ik doe.
6. Ik kan goed opschieten met mensen met wie ik in contact kom.
7. Ik ben erg op mijzelf en heb niet veel sociale contacten.
8. Ik voel me over het algemeen vrij om mijn ideeën en meningen te uiten.
9. Ik beschouw de mensen met wie ik regelmatig omga als mijn vrienden.
10. Ik was recentelijk in staat om nieuwe interessante vaardigheden te leren.
11. In mijn dagelijkse leven moet ik vaak doen wat mij gezegd wordt.
12. Mensen in mijn leven geven om mij.
13. Op de meeste dagen voel ik voldoening voor wat ik doe.
14. Mensen met wie ik dagelijks omga nemen doorgaans mij gevoelens in overweging
15. In mijn leven krijg ik niet vaak de kans om te laten zien hoe bekwaam ik ben.
16. Er zijn niet veel mensen met wie ik een hechte band heb.
17. Ik heb het gevoel dat ik overwegend vaak mijzelf kan zijn in dagelijkse situaties.
18. De mensen met wie ik regelmatig omga lijken mij niet echt aardig te vinden.
19. Ik voel me vaak niet erg bekwaam.
20. Er zijn voor mij niet veel mogelijkheden om zelf te kiezen hoe ik de dingen wil doen in mijn leven.
21. Mensen zijn over het algemeen best aardig tegen mij.

Scoring

Voordat de lijst gescoord wordt dienen eerst de scores op de volgende items omgedraaid te worden (7 wordt 1, 6 wordt 2, etc.):

3, 4, 7, 11, 15, 16, 18, 19, 20,

Subschalen		Ruwe Score	Gewogen score (/7)
1	Autonomie 1, 4, 8, 11, 14, 17, 20		
2	Competentie 3, 5, 10, 13, 15, 19		
3	Verbondenheid 2, 6, 7, 9, 12, 16, 18, 21		
Totale score			
			/3
Gemiddelde score			

Week 5

[Verandering]

Sessie 5

Verandering

In de voorgaande sessie stond het in kaart brengen van de waarden en motivatie van de cliënt centraal. In de huidige sessie wordt gekeken in hoeverre deze waarden van de client reeds tot uiting komen in gedrag en hoe de client zijn leven op een positieve manier kan veranderen zodat zijn/haar leven (nog) meer in overeenstemming is met zijn/haar waarden. Daarnaast zal er in deze sessie stil worden gestaan bij de mogelijke valkuilen en tegenslagen die kunnen optreden wanneer men waardegestuurd gedrag probeert te realiseren. Zo kan er bijvoorbeeld weerstand uit de sociale omgeving zijn, onrealistische en te abstracte doelen gesteld worden of teveel focus zijn op het bereiken van het doel.

Doelen

Concrete doelen

Als doelen te abstract zijn is het in eerste instantie erg moeilijk om deze te vertalen naar concrete gedragingen. Ten tweede lijken abstracte doelen onhaalbaar en wordt progressie naar het doel toe nauwelijks waarneembaar. Vandaar dat het belangrijk is om abstracte doelen zoveel mogelijk te concretiseren in subdoelen. Hierdoor ontstaan kleinere discrepanties, zijn subdoelen makkelijker te vertalen naar concrete gedragingen, lijken de subdoelen haalbaarder en is progressie naar het hoofddoel makkelijker waar te nemen. Er zijn diverse manieren om cliënten te helpen in het concretiseren van hun doelen. Zo zullen bijvoorbeeld implementatie intenties (Gollwitzer, 1993, 1999), stappenplannen en verschillende visualisatie technieken aan bod komen.

De weg naar het doel

Op het moment dat iemand een doel vormt ontstaat er per definitie een discrepantie. Er ontstaat een kloof tussen het huidige moment en de gewenste doeltoestand. Op het moment dat deze discrepantie erg groot is, kan dit de motivatie om naar het doel toe te werken ondermijnen. De positieve psychologie leert om niet alleen bezig te zijn met het doel, maar ook bewust te worden en dankbaar te zijn voor de progressie die reeds gemaakt is. Daarnaast kunnen mindfulness technieken helpen om de balans tussen de aandacht voor de weg naar het doel en het doel zelf te herstellen, wanneer men merkt dat er een te grote aandacht ontstaat voor het toekomstig doel.

Sociale Omgeving

Het is belangrijk om de sociale omgeving te betrekken in het proces der verandering. Niet alleen kan het sociale netwerk van de client een bron van steun zijn, ook kan er weerstand zijn die juist een belemmerend effect heeft op de realisatie van doelen. In beide gevallen is het goed bewust te zijn en in te spelen op de mogelijke voordelen en nadelen.

Doelstellingen sessie 5

- 1) Inzicht bieden in hoe waarden en wensen vertaald kunnen worden in concrete doelen en gedrag.
 - Hoe kan duidelijk in kaart gebracht worden welke verandering de client wenst door te maken?
 - Hoe kunnen deze wensen vertaald worden in concrete doelen en richtlijnen?
 - Hoe kunnen deze doelen en richtlijnen vertaald worden in concreet gedrag?
 - Hoe kan men zorgen dat de client het gewenste pad van verandering blijft volgen?

- 2) De cliënt kunnen assisteren in het construeren, implementeren en consistent naleven van effectieve doelen die aansluiten bij de persoonlijke waarden.
- 3) Diverse technieken kunnen toepassen die waardegestuurd gedrag faciliteren.

Programma sessie 5

10:00 - 11:00	Nabespreken Literatuur en oefeningen Week 4
11:00 - 12:30	Demonstratie en uitleg verschillende oefeningen en technieken om het pad der verandering te identificeren en concretiseren.
12:30 - 13:15	Pauze
13:15 - 17:00	Demonstratie en uitleg verschillende oefeningen en technieken om verandering te manifesteren en faciliteren.
17:00 - 17:30	Bespreken huiswerk voor de komende week

Huiswerk

- Maak een persoonlijk Visionary Board
- Zet een eerste stap in het realiseren van je droom/missie/doel
- Kies een klein object dat je bij je kunt dragen als herinnering aan je doel
- Stuur 1 nummer (youtube link met muziek) dat je goed laat voelen en voor positieve emoties zorgt
- Lezen van literatuur.

Oefeningen

Week 5

Personal Growth Initiative Scale (PGIS)

Christine Robitschek, Ph.D.

Omcirkel, gebruikmakend van onderstaande schaal, het nummer dat het beste de mate beschrijft waarin jij het met iedere stelling eens of oneens bent.

- 1 = Volledig mee oneens
- 2 = Grotendeels mee oneens
- 3 = Enigszins mee oneens
- 4 = Enigszins mee eens
- 5 = Grotendeels mee eens
- 6 = Volledig mee eens

	Volledig mee oneens			Volledig mee eens		
1. Ik weet hoe ik specifieke dingen kan veranderen in mijn leven die ik wil veranderen.	1	2	3	4	5	6
2. Ik heb een goed idee van waar ik naar toe wil in mijn leven.	1	2	3	4	5	6
3. Als ik iets wil veranderen in mijn leven, dan start ik het veranderingsproces.	1	2	3	4	5	6
4. Ik kan de rol kiezen die ik wil hebben in een groep.	1	2	3	4	5	6
5. Ik weet wat ik moet doen om een begin te maken aan het verwezenlijken van mijn doelen.	1	2	3	4	5	6
6. Ik heb een specifiek plan van aanpak om mij te helpen bij het verwezenlijken van mijn doelen.	1	2	3	4	5	6
7. Ik sta aan het roer in mijn leven.	1	2	3	4	5	6
8. Ik weet wat mijn unieke bijdrage aan de wereld kan zijn.	1	2	3	4	5	6
9. Ik heb een plan om meer balans te creëren in mijn leven.	1	2	3	4	5	6

Scoring: tel de score van de items bij elkaar op en deel dit getal door 9.

Quality of Life Inventory [Overzicht & Beschrijving Gebieden]

1. Gezondheid

De mate waarin u fysiek fit bent en vrij bent van ziekte, pijn of lichamelijke beperkingen

2. Zelfvertrouwen

De mate waarin u van uzelf houdt en uzelf respecteert, gegeven uw beperkingen, successen en mislukkingen.

3. Doelen en waarden

De mate waarin u een set van waarden, doelen en opvattingen hebt die uw leven betekenis en zin geven, die u helpen uw leven te plannen en besluiten te nemen, helpen om te gaan met dagelijkse problemen en u helpen te beslissen hoe te handelen in een bepaalde situatie. Deze persoonlijke ethiek en waarden kunnen, maar hoeven niet per se gebaseerd te zijn op religieuze overtuigingen.

4. Geld

Uw inkomen en uw bezittingen.

5. Werk

Werk betreft uw huidige beroep en hoe u het grootste gedeelte van uw tijd besteedt. Of het nu gaat om een baan, uw studie (als student zijnde) of thuis (uw bent huisvrouw). Werk bestaat uit het werk zelf, de omgeving, de veiligheid, relatie met collega's en de beschikbaarheid van middelen en supervisie.

6. Recreatie

Dit betreft niet-werk gerelateerde, activiteiten in uw vrije tijd die gericht zijn op vermaak, ontspanning of zelfontplooiing. Voorbeelden van dergelijke activiteiten zijn hardlopen, muziek maken, tv kijken, vrienden bezoeken etc.

7. Leren

Leren verwijst naar het vergaren van kennis, vaardigheden of begrip in een bepaald gebied door middel van studie, ervaring of instructies. Leren kan op intellectueel niveau zijn, zoals het bestuderen van geschiedenis of kunst, of praktisch, zoals uw huis verbouwen of uw auto repareren. Het leren kan zowel binnen als buiten een school plaatsvinden.

8. Creativiteit

Betreft het uitdrukken van datgene wat uniek en speciaal is aan u, door origineel te zijn, uw verbeelding te gebruiken, of vindingrijk te zijn binnen uw hobby (zoals fotografie of piano spelen), binnen werk gerelateerde situaties of dagelijkse activiteiten zoals decoratie of reparatie.

9. Helpen

Het helpen en aanmoedigen van anderen en hun welzijn bevorderen. Het betreft het helpen van volwassenen of kinderen die noch familie of vrienden zijn. Helpen kan gebeuren door uzelf of als deel van een organisatie zoals een kerk, club of vrijwilligersgroep.

10. Liefde

Met liefde bedoelen we een intieme, romantische relatie met een partner, vriend of vriendin. Dergelijke relaties betreffen meestal seksuele aantrekkingskracht, vriendschap, begrip en sterke gevoelens van affectie.

11. Vrienden

Hiermee bedoelen we het aantal vrienden (niet familie) en de kwaliteit van vriendschap. Hechte vrienden zijn mensen die u aardig vindt en goed kent en die visie en interesses met u delen. Vriendschap omvat een wederzijds geven en nemen, acceptatie, vertrouwen en steun.

12. Kinderen

Dit betreft de relatie met uw kind(eren). Hoe goed u kunt opschieten met uw kind(eren). Deze relatie bestaat uit het helpen, leren en zorgen voor uw kind(eren) alsook het getuige zijn van hun ontwikkeling en het waarderen van hun aanwezigheid.

13. Familie

Uw relatie met ouders, broers, zussen etc.. Kenmerken van deze relaties zijn bijvoorbeeld het bezoeken van elkaar, het doen van gezamenlijke activiteiten, helpen en elkaar steunen.

14. Thuis

Thuis refereert naar het huis of het appartement waar u leeft, inclusief de schoonheid van deze woonomgeving, de ruimte, de inrichting, de kosten en de tuin.

15. Omgeving

Dit is de directe omgeving waar u leeft en betreft de mate waarin uw buurt mooi vindt, de mensen en hun waarden, de natuurlijke omgeving (lucht, land, water), veiligheid, de kosten en kwaliteit van goederen en diensten zoals brandweer en politie, het ophalen van vuilnis, recreatie mogelijkheden, scholen, medische voorzieningen en winkels.

16. Gemeenschap

Hiermee bedoelen we de stad, dorp of natuurgebied waar u in leeft, inclusief de schoonheid van deze gemeenschap, de mensen en hun waarden, veiligheid, de natuur, de kosten en kwaliteit van goederen en diensten, de lokale politiek, belastingen, rechtssysteem, klimaat, recreatie, en entertainment zoals lokale gebeurtenissen en plaatsen om te bezoeken zoals restaurants, bioscopen, concerten etc.

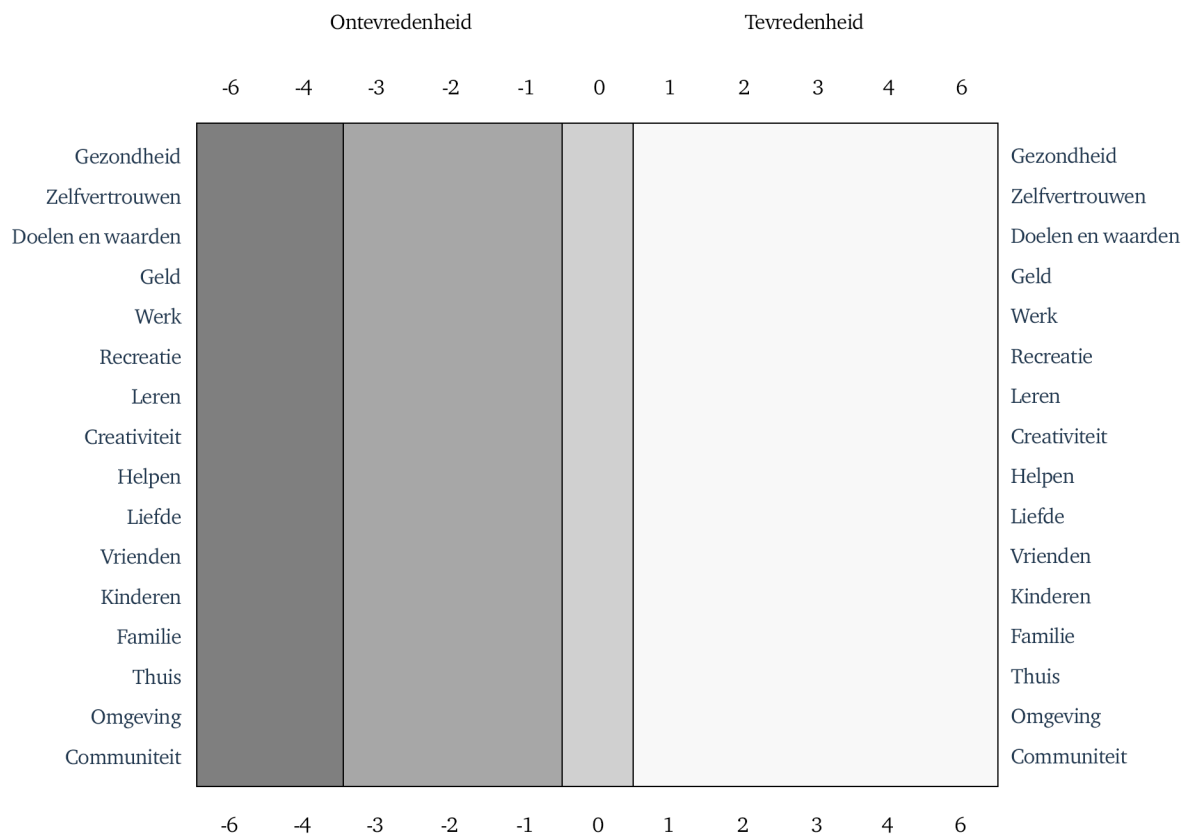
Quality of Life Inventory

Gebied	Mate van belang	Tevredenheid score	Gewogen Tevredenheid Score	
			ontevreden	tevreden
<u>I. Zelf</u>				
A. Gezondheid	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
B. Zelfvertrouwen	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
C. Doelen & waarden	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
D. Geld	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
<u>II. Persoonlijke voldoening</u>				
A. Werk	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
B. Recreatie	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
C. Lerén	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
D. Creativiteit	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
E. Helpen	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
<u>III. Relaties</u>				
A. Liefde	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
B. Vrienden	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
C. Kinderen	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
D. Familie	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
<u>IV. Omgeving</u>				
A. Thuis	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
B. Omgeving	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6
C. Gemeenschap	0__1__2	-3__-2__-1__1__2__3	-6__-5__-4__-3__-2__-1__	1__2__3__4__5__6

Gemiddelde Score _____

Quality of Life Inventory

Gewogen Tevredenheid Profiel



Valued Living Questionnaire (Deel 1)

Hieronder staan een aantal gebieden die door mensen als waardevol worden beschouwd. Een van de aspecten van de manier waarop we ons leven vormgeven is hoe belangrijk iemand een bepaald gebied vindt. Deze orde van belangrijkheid gaat van 1 tot 10. De bedoeling is dat je ieder gebied gaat scoren. Hoe belangrijk zijn deze gebieden voor jou? Als je bijvoorbeeld vindt dat je familie heel erg belangrijk voor jou is, dan score je dit gebied dus hoog (9 of 10) en als je een ander gebied totaal niet belangrijk vindt, dan score je daarop laag (1 of 2).
 Probeer zo eerlijk mogelijk tegen jezelf te zijn.

	<i>Gebieden</i>	<i>Mate van belang</i>										
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	
<i>1</i>	FAMILIE (anders dan huwelijk of kinderen)											
<i>2</i>	HUWELIJK/ INTIEME RELATIES											
<i>3</i>	OUDERSCHAP											
<i>4</i>	VRIENDEN / SOCIAAL LEVEN											
<i>5</i>	WERK											
<i>6</i>	EDUCATIE/ TRAINING											
<i>7</i>	RECREATIE / PLEZIER											
<i>8</i>	GELOOF / SPIRITUALITEIT											
<i>9</i>	DEELNAME AAN VERENIGINGEN											
<i>10</i>	FYSIEKE VERZORGING											

Valued Living Questionnaire (Deel 2)

In dit gedeelte kom je erachter in hoeverre je gedrag van de laatste tijd in lijn is geweest met je waardegebieden. Hier gaat het erom dat je opnieuw kijkt naar de waardegebieden en terugkijkt op de afgelopen week. In welke mate ben je ook daadwerkelijk bezig geweest met dit waardegebied? Als je bv. Je familie heel veel hebt gezien of gebeld, dan scoor je hoog op dit waardegebied (9 of 10) als je ergens heel weinig of niet mee bezig bent geweest, bijvoorbeeld je bent totaal niet met je lichamelijke verzorging bezig geweest, dan scoor je hier laag op (1 of 2). Als je nu beide vellen naast elkaar heen legt (of over elkaar heen en tegen het licht houdt), dan zie je meteen waar er een discrepantie zit tussen het belangrijk vinden van een waardegebied en de mate waarmee je ermee bezig bent geweest in de afgelopen week.

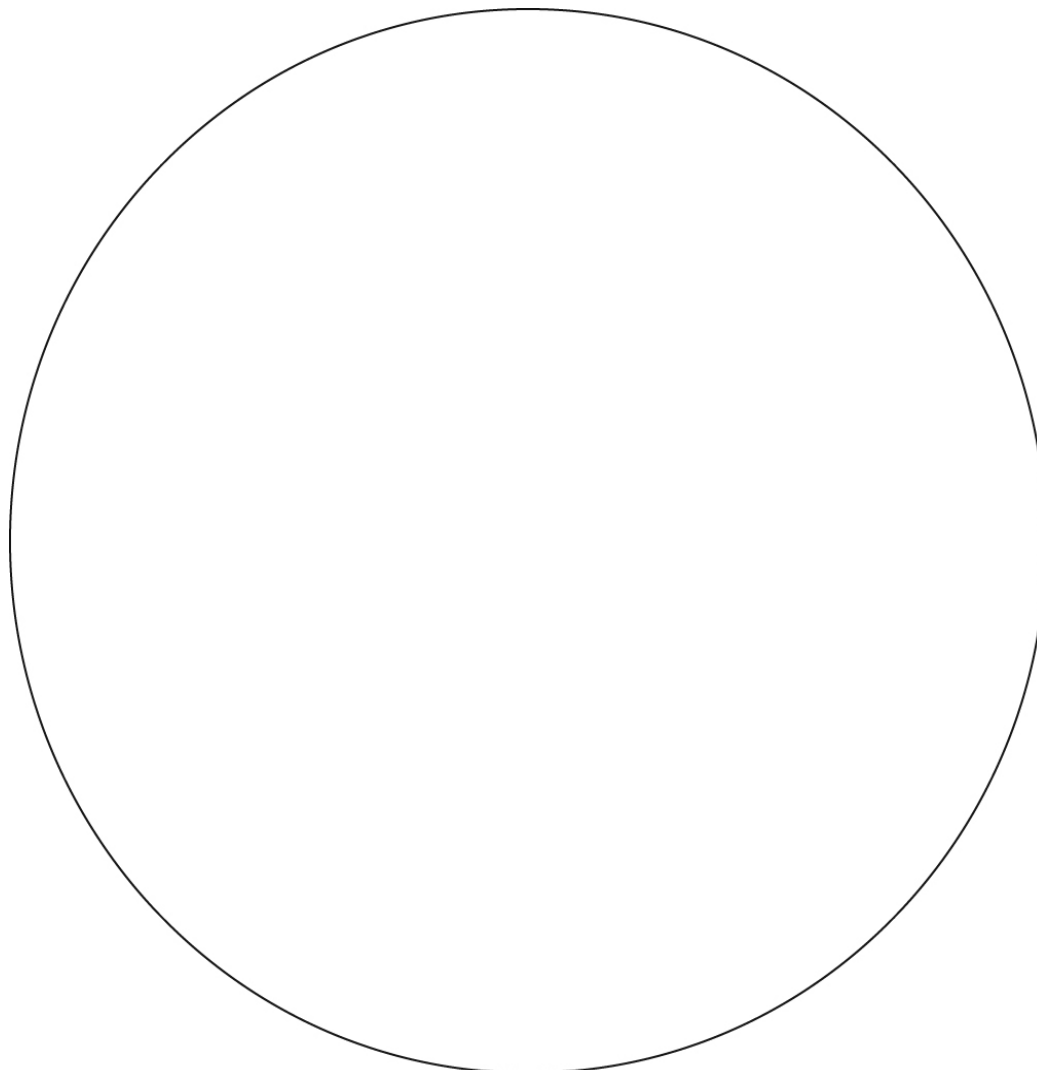
	<i>Gebieden</i>	<i>Mate van bezig zijn met gebied</i>									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	FAMILIE (anders dan huwelijk of kinderen)										
2	HUWELIJK/ INTIEME RELATIES										
3	OUDERSCHAP										
4	VRIENDEN / SOCIAAL LEVEN										
5	WERK										
6	EDUCATIE/ TRAINING										
7	RECREATIE / PLEZIER										
8	GELOOF / SPIRITUALITEIT										
9	DEELNAME AAN VERENIGINGEN										
10	FYSIEKE VERZORGING										

Oefening: Happiness Pie

Vraag je client de volgende oefening te doen:

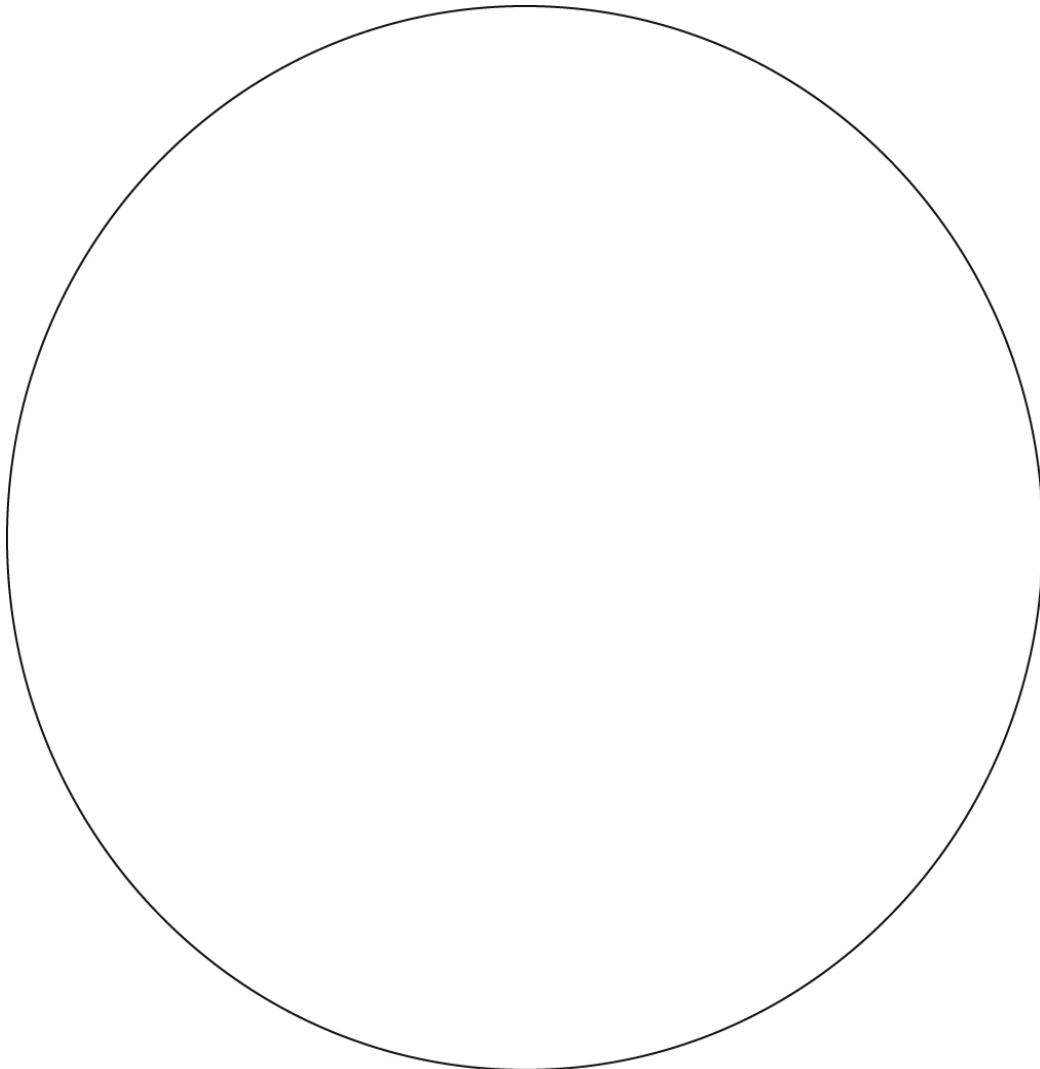
Deel1: Zoals het leven nu is. Zie de onderstaande cirkel als de totale hoeveelheid tijd (of energie) die je in je leven te besteden hebt. Geef in onderstaande cirkel aan hoe jij jouw tijd verdeeld door de cirkel te verdelen in punten. Hoe groter de punt, hoe meer tijd en energie je hier gemiddeld aan besteedt. Schrijf in iedere punt de naam van het gebied dat de punt betreft. Je zou kunnen denken aan de volgende gebieden: relatie, werk, ontspanning, leren, kinderen, vrienden, creativiteit etc. De gebieden verschillen per individu. Kies gebieden die relevant zijn voor jouw leven.

Mijn huidige leven



Deel1: Zoals het leven ideaal zou zijn. De onderstaande cirkel representeert wederom de totale hoeveelheid tijd (of energie) die je in je leven te besteden hebt. Geef deze keer in onderstaande cirkel aan hoe jij jouw tijd en energie ideaal gezien zou willen verdelen in je leven. Hoe groter de punt, hoe meer tijd en energie je hier gemiddeld aan zou willen besteden. Probeer de volgorde van de punten gelijk te houden aan de vorige cirkel. Schrijf in iedere punt de naam van het gebied dat de punt betreft. Je mag natuurlijk ook gebieden toevoegen die niet in de vorige cirkel aan bod kwamen!

Mijn ideale leven



Bespreek de oefening met je client.

Wat valt je client op als deze de eerste cirkel met de tweede vergelijkt? Hoe is de verdeling van de gebieden in het leven van je client?

Zijn er gebieden waar te veel/te weinig aandacht, tijd en energie in wordt gestoken? Zo ja, welke gebieden zijn dit?

Bekijk de grootte van de punten in het huidige leven. Om dichterbij het gewenste leven te komen, welke punten zouden kleiner gemaakt kunnen worden?

Oefening: Begeleide Visualisatie

Deel 1: Ontspanning

Gebruik een korte mindfulness meditatie om een toestand van ontspanning te creëren bij je client. Vraag je client om de ogen te sluiten. Je kunt de volgende instructie gebruiken:

“Word je bewust van hoe je hier nu zit. Let eens op de houding van je lichaam. Probeer je rug recht te houden en je schouders ontspannen te laten zijn. Ga dan langzaam met je aandacht naar binnen, naar je ademhaling. Richt je aandacht op het in- en uitademen. Merk hoe de lucht naar binnen stroomt via je neus. Hoe je borstkast uitzet bij de inademing, en weer vanzelf ontspant bij de uitademing. Als je wordt afgeleid door gedachten, geluiden of gevoelens, kom je gewoon weer op een vriendelijke manier terug met je aandacht bij de ademhaling. Adem in, adem uit”.

(dit duurt ongeveer 3 minuten)

Deel 2: Visualisatie

Terwijl je client je ogen dicht heeft ga je door met het tweede gedeelte van de oefening, de visualisatie. Je kunt de volgende instructie gebruiken (zorg dat je genoeg tijd laat tussen de vragen, zodat je client genoeg ruimte heeft om te visualiseren. Je kunt ook tijdens de oefening vragen of het hem/haar gelukt is een beeld te vormen):

“Laten we nu naar de toekomst gaan. Je bent de persoon geworden die je wil zijn:”

- Wat voor een mens ben je? Wat is kenmerkend voor je?
- Wat doe je in je vrije tijd?
- Welke mensen zijn er in je leven? Hoe voel je je?
- Welke ervaringen heb je?

Deel 3: Evalueer

Vraag je client langzaam zijn/haar ogen weer te openen. Bespreek:

- Wat heb je zojuist gezien/ervaren?

- Wat merk je als je op deze manier droomt over de toekomst?
- Als je zou kunnen communiceren met jezelf in de toekomst, wat zou je dan willen vragen aan jezelf?

Oefening: Het analyseren van doelen

Bestudeer de doelen die je client in de vorige oefening gesteld heeft.

Deel 1: Type Doel

Classificeer elk doel in termen van de volgende typen:

- Nabij / Ver
(korte termijn en concreet of lange termijn en abstract?)

- Vermijding / Benadering
(gericht op het vermijden of verwezenlijken van iets?)

- Prestatie / Leer
(gericht op het resultaat of op het proces van leren?)

Gebruik de tabel op de volgende pagina om de doelen te classificeren.

Doel nr.	Korte beschrijving / kernwoorden	<i>nabij</i>	<i>ver</i>		<i>vermijding</i>	<i>benadering</i>		<i>prestatie</i>	<i>leer</i>
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Oefening: Actie vragen

Help de client bij het identificeren van concrete stappen om de verandering in gang te zetten. Bespreek de volgende vragen met je client:

Voor welke elementen van de droom/het doel heb je op dit moment de meeste energie/zin in om mee te beginnen?

Wat is voor jou het meest belangrijk om mee te beginnen?

Wat zou de beste eerste stap kunnen zijn op weg naar je doel?

Wat zou je volgende week, hoe klein de stap ook is, kunnen doen zodat je iets dichterbij je doel komt?

Welke dingen zouden op je actie lijst komen?

Wat zou helpen om de eerste stap gemakkelijker te maken?

Oefening: Kwaliteiten als hulp bij verandering

Bespreek met je client:

Welke van de kwaliteiten van je client (zie Sessie 1) op een positieve manier kunnen bijdragen aan de realisatie van het doel/droom van je client?

Hoe deze kwaliteiten je client kunnen helpen. Hoe kunnen de kwaliteiten worden ingezet?

Oefening: Maak een Implementation Intention

1. Bedenk iets wat je nog wil doen (en je niet wilt vergeten te doen)

2. Kies een cue/situatie die deze respons in werking kan zetten

(bijvoorbeeld; “voordat ik vandaag ga douchen” of “als ik de AH binnen loop na het werk”)

Maak je implementatie intentie nu concreet:

(“Als situatie x zich voor doet, dan zal ik y doen”)

Als _____

Dan zal ik _____

Oefening: Inspiratie

Deel1: Wie is een bron van inspiratie en waarom?

Vraag je client een of twee personen te noemen die hem/haar inspireren:

Vraag je client enkele kernwoorden te noemen die er opkomen als je cliënt denkt over deze personen

Deel 2: Hoe kunnen deze personen helpen in je huidige situatie?

Vraag je client te denken aan een huidig(e) probleem/uitdaging (eventueel in relatie tot het doel)

Hoe zouden de eerder genoemde personen het probleem zien ? Wat zou hun visie zijn?

Hoe kan een of meer van die visies die je noemde van invloed zijn op hoe je momenteel over het probleem denkt of er mee omgaat?

Hoe zou je inspiratie kunnen putten uit de visie?

Wat denk je dat de personen tegen jou zouden zeggen in de huidige situatie?

Oefening: Bewustwording van Sociale Steun

1. Wie zijn de medereizigers van je client? Wie zijn de mensen die je client vertrouwt en/of je client in het verleden hebben gesteund en dit in de toekomst (waarschijnlijk) weer zullen doen? Vraag je client personen te noemen in zijn/haar sociale netwerk die (mogelijk) steun kunnen bieden in het proces van verandering. Gebruik de onderstaande tabel.

<i>Domein</i>	<i>Naam</i>
Familie	
Vrienden	
Collega's	

2. Wat zijn de kwaliteiten van deze mensen die je client kunnen helpen? Hoe kunnen deze kwaliteiten je client steunen?

Naam: _____

Kwaliteit: _____

Helpt je client omdat: _____

Naam: _____

Kwaliteit: _____

Helpt je client omdat: _____

Naam: _____

Kwaliteit: _____

Helpt je client omdat: _____

Naam: _____

Kwaliteit: _____

Helpt je client omdat: _____

Naam: _____

Kwaliteit: _____

Helpt je client omdat: _____

3. Hoe wil je client zich verhouden tot en interacteren met iedere supporter? Hoe kunnen de supporters betrokken zijn in het proces van verandering?

Oefening: Sociale valkuilen

De verandering die cliënten doormaken heeft een invloed op de mensen in hun omgeving. Voor sommigen is de verandering reden tot trots en vreugde, voor anderen zijn teleurstelling, bedreiging of jaloezie het gevolg.

Vraag je client of er mensen zijn in zijn/haar omgeving die het proces van verandering kunnen bemoeilijken. Zo ja, wie zijn dit?

Bespreek *hoe* deze mensen kunnen interfereren met het proces van verandering.

Bespreek hoe je client zou kunnen omgaan met deze mensen en hun impact. Je mag suggesties geven.

Bespreek eventueel de bril metafoor: niets is persoonlijk, alles is een reflectie van iemands eigen waarden en regels (we look at others and we see ourselves).

Oefening: Transformeren van Pijn

Stel je client onderstaande vragen om te ontdekken of hij/zij in staat is de waarde van problemen te transformeren tot betekenisvolle richtingen:

Ben je in het verleden wel eens pijn gedaan door iemand door bijvoorbeeld disrespect, jaloezie, wantrouwen etc.?

Heeft deze ervaring bij jou een gevoeligheid gecreëerd voor problemen of lijden die met dergelijke situaties te maken hebben?

Wat zou je kunnen doen om om vergelijkbare pijn bij anderen te voorkomen of verminderen?

Hoe zou je deze emotionele wond kunnen veranderen in een zegening, een roeping, een richting of een motto?

Week 6
[Positieve Emoties]

Sessie 6

Positieve Emoties

Ondanks het feit dat alle soorten emoties een adaptieve functie vervullen onder bepaalde omstandigheden, heeft onderzoek voornamelijk laten zien dat het negatieve emoties, zoals angst, woede en spanning zijn die ten grondslag liggen aan menselijk disfunctioneren en psychopathologie.

Positieve emoties, zoals vreugde en hoop kunnen daarentegen fungeren als een belangrijke buffer tegen stressvolle en negatieve gebeurtenissen (Cohn et al., 2009; Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003; Gable, Gonzaga, & Strachman, 2006; Stein, Folkman, Trabasso, & Richards, 1997; Waugh & Fredrickson, 2006). Recente studies op het gebied van neuronplasticiteit suggereren bijvoorbeeld dat positieve emotionele ervaringen tot langdurige structurele verandering in de structuur en functie van de hersenen kunnen leiden (voor een review, zie Garland & Howard, 2009).

Broaden

Een belangrijke en invloedrijke theorie op het gebied van de positieve emoties is de zogenaamde broaden-and-build theory (Fredrickson, 1998, 2003; Fredrickson, 2009). Onderzoek heeft laten zien dat negatieve emoties ervoor zorgen dat de aandacht en het denken van mensen ingeperkt wordt (Schmitz, De Rosa, & Anderson, 2009; Talarico, LaBar, & Rubin, 2004). Volgens broaden-and-build theory zorgen positieve emoties er juist voor dat het denken en handelen van mensen “verbreed” (broaden) wordt. Zo werd er bijvoorbeeld aangetoond dat positieve emoties er voor zorgen dat mensen creatiever worden (Rowe et al., 2007; Isen, Daubman, & Nowicki, 1987), meer open staan voor nieuwe ervaringen (Kahn & Isen, 1993), en kritische feedback (Raghunathan & Trope, 2002).

Ook hebben positieve emoties gevolgen in een sociale context. Zo werd aangetoond dat geïnduceerde positieve emoties de verbondenheid met naasten verhoogde (Waugh & Fredrickson, 2006) en tot meer vertrouwen leidde (Dunn & Schweitzer, 2005).

Build

Naast de korte termijn effecten zijn positieve emoties voornamelijk belangrijk op de lange termijn. Positieve emoties hebben een versterkend en zichzelf in stand houdend effect. Positieve emoties zorgen voor een opwaartse spiraal. Zo laat onderzoek zien dat de mate van positieve emoties op een bepaald moment een sterke voorspeller zijn van toekomstige positieve emotionele ervaringen (Burns et al., 2008; Fredrickson & Joiner, 2002). In de laatste 15 jaar zijn er diverse effectieve interventies ontwikkeld die de frequentie van positieve emoties op een structurele manier verhoogden (zie bijvoorbeeld Fredrickson et al., 2008). Dergelijke interventies zullen in deze sessie aan bod komen. Ze zijn uitermate geschikt om naast bestaande behandelprotocollen ingezet te worden.

Doelstellingen

- 1) Inzicht in het belang en de functie van positieve emoties
 - Inzicht in Broaden and Build theory
 - Wat zijn de korte en lange termijn effecten van positieve emoties?
 - Hoe verhouden positieve emoties zich tot negatieve emoties?
 - Welke constructen zijn sterk gerelateerd aan positieve emoties (flow, dankbaarheid, optimisme)
- 2) Diverse technieken kunnen toepassen die positieve emoties bevorderen.
(zoals bijvoorbeeld “the three good things exercise”, “gratitude”, “acts of kindness”)
- 3) Meetinstrumenten om positieve emoties in kaart te brengen effectief kunnen inzetten

Programma

- 10:00 - 11:00 Nabespreken Literatuur en oefeningen Week 5
- 11:00 - 13:00 Presentatie en oefeningen “Positieve emoties”
- 13:00 - 13:45 Pauze
- 13:45 - 17:00 Vervolg presentatie en oefeningen “Positieve emoties”
- 17:00 - 17:30 Bespreken huiswerk voor de komende week

Huiswerk

- Analyseer de scores op “ The Gratitude Questionnaire” en “the Life Orientation Test”
- Doe dagelijkse de “3 good things” oefening
- Die 1 dag de “5 random acts of kindness”oefening
- Draag de “a-complaint-free world” armband en wissel deze bij iedere keer klagen
- Het lezen van de literatuur.

Oefeningen

Week 6

Oefening: Jouw persoonlijke positiviteitsratio

Tijdperiode: _____

Hieronder vindt u een lijst met wat als respectievelijk wordt beschouwd als 'positieve' en 'negatieve' emoties. Geef alstublieft in de rechter kolommen, naast elke emotie, aan in hoeverre u deze emotie hebt gevoeld in de overeengekomen tijdsperiode.

	0= <i>helemaal niet</i>	1= <i>Een beetje</i>	2= <i>middelmatig</i>	3= <i>redelijk vaak</i>	4= <i>extreem</i>
dankbaar/waarderend/erkentelijk					
geïnteresseerd/alert/nieuwsgierig					
liefde/verbondenheid/vertrouwen					
vermakelijk/lol maken/flauw					
blij/gelukkig/verheugd					
hoopvol/optimistisch/ aangemoedigd					
seksueel/verlangend/flirterig					
trots/zeker/zelfverzekerd					
tevreden/sereen/vredig					
ontzag/verwonderd/verbazing					
boos/geïrriteerd/geërgerd					
verdrietig/neerslachtig/ongelukkig					
bang/angstig/bevreesd					
walging/afkeer/afschuw					
minachting/hoon/versmading					
schaamte/verlegen					
berouwvol/schuldig/berispelijk					
beschaamt/vernederd/onteerd					

totaal voor 'positieve' emoties=

totaal voor 'negatieve' emoties=

ratio van 'positieve' emoties t.o.v. 'negatieve' emoties=

Oefening: The Life Orientation Test

Met deze lijst willen we onderzoeken hoe u in het algemeen aankijkt tegen dingen die u meemaakt of die u overkomen. Geef van de onderstaande beweringen door middel van een cijfer tussen 1 en 5 aan in welke mate u het eens bent met deze bewering (markeer je keuze). De betekenis van de cijfer is als volgt:

1 = helemaal niet akkoord

2 = niet akkoord

3 = onbeslist

4 = akkoord

5 = helemaal akkoord

	Helemaal niet akkoord					Helemaal akkoord				
1.	Bij onzekerheid verwacht ik meestal het beste.	1	2	3	4	5				
2.	Ik kan me gemakkelijk ontspannen.	1	2	3	4	5				
3.	Als er iets mis met mij kan gaan, zal dit ook gebeuren.	1	2	3	4	5				
4.	Ik ben altijd optimistisch over mijn toekomst.	1	2	3	4	5				
5.	Ik beleef plezier aan mijn vrienden.	1	2	3	4	5				
6.	Het is belangrijk voor mij dat ik bezig blijf.	1	2	3	4	5				
7.	Ik verwacht bijna nooit dat de dingen in mijn voordeel zullen uitdraaien.	1	2	3	4	5				
8.	Ik ben niet zo gemakkelijk van mijn stuk te brengen.	1	2	3	4	5				
9.	Ik verwacht zelden dat mij goede dingen overkomen.	1	2	3	4	5				
10.	Over het algemeen verwacht ik dat mij meer goede dan slechte dingen zullen overkomen.	1	2	3	4	5				

Scoring

De LOT-R meet dispositioneel optimisme aan de hand van 10 items, waarvan drie positief geformuleerde items (1, 4 en 10), drie negatief geformuleerde items (3, 7 en 9) en vier 'filler' items (2, 5, 6 en 8) die niet worden gebruikt bij het scoren van de vragenlijst. Voor het berekenen van de totaalscore dienen de drie negatief geformuleerde items eerst gehercodeerd te worden zodat hogere scores wijzen op een hoger niveau van optimisme. Scores op de zes items worden gesommeerd, waarbij eindscores kunnen variëren van 6 tot 30. De uiteindelijke score dient gedeeld te worden door 6.

Onderzoekers die geïnteresseerd zijn in mogelijke verschillen in het beantwoorden van positief en negatief geformuleerde items wordt geadviseerd de betreffende items afzonderlijk te scoren als subschalen voor optimisme en pessimisme.

Oefening: Gratitude Questionnaire (GQ)-6

Gebruik de schaal hieronder als een leidraad. Schrijf een nummer bij elk statement om aan te geven in welke mate je het er mee eens bent.

1 = Helemaal niet mee eens

2 = Niet mee eens

3 = Enigszins niet mee eens

4 = Neutraal

5 = Enigszins mee eens

6 = Mee eens

7 = Helemaal mee eens

___ 1. Ik heb heel veel in het leven om dankbaar voor te zijn.

___ 2. Als ik een lijst had moeten maken van alle dingen waar ik dankbaar voor was, dan zou het een erg lange lijst worden

___ 3. Als ik naar de wereld kijk, zie ik niet veel om dankbaar voor te zijn.

___ 4. Ik ben dankbaar naar een groot aantal mensen.

___ 5. Naar mate ik ouder wordt, vind ik mijzelf beter in staat om de mensen, gebeurtenissen en situaties die onderdeel van mijn levensgeschiedenis zijn geweest te waarderen.

___ 6. Er kunnen lange perioden voorbij gaan voordat ik me weer een keer dankbaar voel voor iets of iemand.

Scoring:

Alle items optellen en delen door 6. Let op: Items 3 en 6 zijn reverse-scored, dus een score van 7 wordt 1, een score van 6 wordt 2, etc.

Oefening: Dankbaarheid voor belangrijke mensen

In deze oefening sta je stil bij een aantal mensen die je leven op een diepgaande manier beïnvloed hebben. Dit zijn de mensen zonder wie je niet de persoon zou zijn die nu bent: je grootouders of ouders, leraren, bazen, partner, een vriend, een kind of een inspirerend persoon die nooit zelf in levende lijve hebt ontmoet. Sta even stil bij deze mensen, Noem hun naam en bespreek op welke positieve manier zij hebben bijgedragen aan jou leven. Noem waar je dankbaar voor bent. Sta stil bij de emoties en/of gevoelens die je ervaart.

Naam: _____

Ik ben dankbaar voor: _____

Naam: _____

Ik ben dankbaar voor: _____

Naam: _____

Ik ben dankbaar voor: _____

Oefening: Positieve emotie brainstorm

Welk van de type emoties die hieronder zijn aangegeven voel je het minst vaak, op dit moment in je leven? Welk van de type emoties die hieronder zijn aangegeven is ondervertegenwoordigd/ mis je in je dagelijks leven? Kies de groep emoties waarvan je het meest geïnteresseerd bent om ze te vermeerderen of te versterken.

Types van Positieve Emotie:

1. vermakelijk/ lol maken/
2. ontzag/ verwonderd/ verbazing
3. dankbaar/ waardierend/ erkentelijk
4. hoopvol/ optimistisch/ aangemoedigd
5. Geïnspireerd/opbeurend/opgeheven
6. geïnteresseerd/alert/nieuwsgierig
7. blij/gelukkig/verheugd
8. liefde/verbondenheid/vertrouwen
9. trots/zeker/zelfverzekerd
10. tevreden/sereen/vredig
11. anders _____

Dan

Bedenk, in 10 minuten, samen met je coach, ten minste 10 ideeën hoe je *de mogelijkheden om deze emoties te ervaren kan vergroten*.

Laat je gedachten de vrij loop. Laat je antwoorden jouw unieke persoonlijkheid reflecteren. Je hoeft je zelf niet te verplichten om deze dingen te gaan doen. Richt je op het creatieve, eigenaardige en avontuurlijke. Laat je antwoorden jouw persoonlijkheid reflecteren. Het idee is om ergens je ideeën op te schrijven die al enige tijd door je hoofd gingen, dan wel aanwezig en dan niet, en dan om daaraan voorbij te gaan in het gebied van nieuwe gedachten en ideeën. Wanneer je jezelf je ideeën ziet evalueren, breng je focus dan terug naar het genereren van zoveel mogelijk ideeën in 10 minuten. Je kan de ideeën later evalueren. Stop de lijst in je handtas of portemonnee voor de volgende week, zodat je, wanneer je aan nog meer ideeën denkt (en dat zal gebeuren), je ze kan toevoegen aan je lijst.

Mijn ideeën:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Week 7
[Het authentieke zelf]

Sessie 7

Het authentieke zelf

Het geconstrueerde zelf ("the narrative self")

Vanaf het moment dat mensen geboren worden creëren ze een identiteit, een "zelf" dat hen definieert in relatie tot hun omgeving. Deze gecreëerde identiteit, of ego, is in feite een bedacht zelf, een zelf dat gebaseerd is op de gedachten die ons vertellen wie we zijn in relatie tot onze omgeving. In de wetenschappelijke literatuur wordt dit geconstrueerde zelf ook wel het descriptieve zelf genoemd. Het is een 'verbaal' zelf, waarin mensen zichzelf definiëren op basis van verbale constructen en opvattingen (zoals: ik ben slecht, slim, spontaan, lomp of intelligent). Het sluit nauw aan bij de zogenaamde constructivistische benadering (Kelly, 1955), waarbij erkent wordt dat het zelf concept opgebouwd is uit verschillende opvattingen en constructen. Iemand met een sterk ontwikkeld ego is in geringe mate bewust van deze constructie. Veel tijd wordt besteed aan het in stand te houden verdedigen van deze identiteit.

Identificatie

Het proces waarmee het ego tot stand komt en zichzelf in stand houdt is identificatie. Het ego is een gecreëerde identiteit, een gevoel van "ik", bestaande uit de overtuiging dat je bent wat je hebt, doet, denkt en voelt. We ontleen zelfgevoel aan dat wat we bezitten (huis, status), doen (werk), denken (ik ben mijn gedachten) en voelen (ik ben mijn emotie). Het is in feite een illusoir zelf. De inhoud van het ego is (heel) persoonlijk en per individu verschillend. In het identificatieproces maakt het ego bovendien geen onderscheid tussen positief (aspecten die ons beter doen lijken) en negatief (aspecten die ons slechter doen lijken). Zo zal bij de ene persoon de inhoud bepaald worden door (sociaal) wenselijke aspecten zoals iemand's status: "ik ben psycholoog", kennis "ik weet veel over ...", bezittingen "ik ben rijk", of sociale relatie "ik ben bevriend met die beroemde persoon", terwijl bij de ander de inhoud bepaald kan worden door (sociaal) onwenselijke aspecten zoals iemand's fysieke conditie "ik ben ziek", zelfwaardering "ik ben onzeker", bezittingen "ik ben armoedig", of rol "ik ben slachtoffer".

Angst

Het belangrijkste gevolg van het bovenbeschreven proces van identificatie is angst. Hoe meer ik mijzelf identificeer met dingen, zoals mijn bezittingen, hoe meer waarde ik toeken aan deze dingen. Ze zijn heel belangrijk, want ze zeggen immers iets over mijn zelf. Onvermijdelijk is dan het ontstaan van het besef dat deze dingen ook ooit kunnen wegvallen, veranderen of verminderen. Men kan ontslagen worden of falen voor een test, men kan de auto kwijt raken, ouder en daardoor minder mooi worden. Er ontstaat angst omdat er iets kan gebeuren waardoor de waarde van het zelf minder wordt. Wat blijft er over als mijn identiteit wegvalt? Mijn "ik" wordt bedreigd. Gedrag dat voortkomt vanuit het ego is dan ook overwegend door angst gestuurd.

Het authentieke zelf

Het authentieke zelf is het zelf dat gekenmerkt wordt door een ongehinderde werking van iemand's kern of ware zelf (Goldman & Kernis, 2002, p. 18; Kernis, 2003). Gedrag dat voortkomt uit het authentieke zelf betreft gedrag dat voldoening geeft omdat het een eigen behoefte of waarde vervult. Zo zal het authentieke zelf veel meer vanuit kernwaarden en kernbehoeften handelen dan vanuit een (bedachte) sociale wenselijkheid of norm, meer vanuit passie dan vanuit angst, meer vanuit verbondenheid dan vanuit competitiviteit. Het authentieke zelf creëert meer vrijheid, stimuleert

creativiteit en waardegestuurd gedrag.

Positieve psychologie en het authentieke zelf

Veel van de domeinen en interventies binnen de positieve psychologie, zoals dankbaarheid, mindfulness, compassie, waardegericht gedrag, verantwoordelijkheid en tolerantie, hebben uiteindelijk als doel het ego (ook wel “noisy ego” genoemd) te doorzien en te transcenderen (Wayment & Bauer, 2008). Er is een grote hoeveelheid studies die tracht meer inzicht te krijgen in de manier waarop het individu zichzelf en anderen interpreteert en hoe deze interpretatie diens welzijn beïnvloedt. Tevens laat onderzoek zien dat een hogere mate van authenticiteit positief gerelateerd is aan zelfvertrouwen, subjectief welbevinden (geluk) en negatief gerelateerd is aan contingente zelfwaardering (instabiele vorm van zelfvertrouwen die afhankelijk is van goedkeuring van buitenaf) en negatief affect (Middleton Goldman & Kernis, 2002).

Doelstellingen

1) Inzicht in het concept “ego”

- Identificatie met het descriptieve zelf
- “self-as-object” perspectief versus “self-as-process” perspectief
- Identificatie met kwaliteiten en tekortkomingen (valkuil positiviteitspsychologie)
- De link met angst, lijden en pathologie

2) Inzicht in het authentieke zelf concept en aansluiting positiviteitspsychologie

- De relatie tot diverse positieve eigenschappen als compassie, zelfvertrouwen, mindfulness, waardegestuurd gedrag, intrinsieke motivatie, etc.

3) Het kunnen toepassen van technieken om het ego beter te leren kennen

- *Big mind/Big heart Dialoog*
- *Stevensmeditatie*
- *Herleiden van jaloezie en irritatie*

Proramma

- 10:00 - 11:00 Nabespreken Literatuur en oefeningen Week 6
- 11:00 - 13:00 Presentatie “Het ego versus authentieke zelf”
- 13:00 - 13:45 Pauze
- 13:45 - 17:00 Demonstratie en uitleg verschillende oefeningen en technieken om het authentieke zelf te herkennen, en te ontwikkelen
- 17:00 - 17:30 Bespreken huiswerk voor de komende week

Huiswerk

- Hoe ga je de kennis van de afgelopen 7 weken toepassen/integreren met je bestaande werk/leven? (Bijvoorbeeld in je huidige trainingen, behandelingen of coachingstrajecten?) Geef een presentatie van ongeveer 5 minuten waarin je dit uitwerkt. Er is ruimte voor vragen en commentaar.
- Het lezen van de literatuur.

Oefeningen

Week 7

Oefening: Ik ben...

Vraag je client een lijst te maken van opvattingen die hij/zij over zichzelf heeft. Vul deze lijst zo uitgebreid mogelijk in. Schrijf alles op wat er in hem/haar opkomt, of dit nu positief of negatief is. Om je client op weg te helpen, kun je een paar voorbeelden geven van opvattingen die mensen over het algemeen vaak over zichzelf hebben:

Ik ben ... verlegen

Ik ben ... sociaal

Ik ben ... onaantrekkelijk

Ik ben ... aardig

Ik ben ... sportief

Vraag je client zichzelf zo breed mogelijk te beschrijven: karakter, uiterlijk, intelligentie, sociale vaardigheden, talenten, lichamelijke beperkingen; schrijf alles op wat je client zegt en maak de lijst zo lang mogelijk:

Ik ben _____

Ik ben _____

Ik ben _____

Ik ben _____

Ik ben _____

Ik ben _____

Ik ben _____

Ik ben _____

Ik ben _____

Ik ben _____

Ik ben _____

Ik ben _____

Ik ben _____

De meeste mensen die deze lijst invullen, vinden het moeilijk om zichzelf zo uitgebreid te beschrijven. Ons gedrag is vaak zo'n automatisme geworden dat we ons niet echt bewust zijn van de opvattingen die achter dat gedrag verscholen liggen. Laat je client er rustig over nadenken. Het kan goed zijn dat er straks nog iets te binnen schiet.

Als je client klaar is, kijk dan samen eerst eens naar de lijst. De meeste mensen hebben over het algemeen meer negatieve dan positieve overtuigingen over zichzelf. Als dit bij jouw client ook zo is, dan is dat dus niet raar. Mensen hebben de neiging zichzelf vooral op een negatieve en kritische manier te bekijken.

Maar waar het vooral om gaat, is dat je client een begin maakt met zich af te vragen of hij/zij écht vindt dat deze eigenschappen bij hem/haar horen.:

- Is je client met deze kenmerken geboren?
- Zijn ze echt absoluut waar? Of heeft het ook ermee te maken met wie we ons vergelijken?
- In hoeverre zijn de eigenschappen onderdeel van een verhaal dat we onszelf en anderen vertellen?
- Zijn de eigenschappen altijd van toepassing? Of zijn ze situatie afhankelijk?

Oefening: Jaloezie

Jalozie vertelt ons iets over ons zelf. Door eerlijk naar de emotie te kijken en deze te analyseren, kunnen we iets te weten komen over zaken waarmee wij ons mogelijk identificeren.

Kun je de laatste keer dat je jaloers was herinneren?

Op wie was je jaloers en waarom?

Kun je zien wat het is (een rol, een status, een eigenschap, etc.) waar je je mee identificeert of identificeerde waardoor je resoneerde met de prestatie van de ander of de situatie?

Oefening: Irritatie is Projectie

De meest voorkomende manier waarop we ons zelfbeeld proberen te beschermen tegen invloeden van buitenaf is projectie. Dit houdt in dat we onze eigen tekortkomingen camoufleren door:

- anderen de schuld te geven van onze problemen
- en ons te ergeren aan de tekortkomingen van anderen, die in feite je eigen tekortkomingen zijn.

Dit betekent dus dat ons zelfbeeld bepaalt wat we van anderen vinden en hoe we anderen benaderen. Probeer even stil te staan bij dit idee. Vaak hebben we namelijk de neiging om aan te nemen dat het puur en alleen de ander is die ons irriteert of onzeker maakt. Toch wordt dit, zonder dat je het zelf doorhebt, ook door jouw eigen overtuigingen veroorzaakt. Waarom zou het anders kunnen dat iemand anders zich helemaal niet stoort aan de eigenschap van de betreffende persoon of er niet door in disbalans wordt gebracht? Er is iets in jou dat resoneert met de eigenschap. Wat er resoneert gaan we in deze oefening onderzoeken.

Projectie is in die zin een vorm van vermijding: als je naar anderen kijkt, hoef je jezelf niet te zien. Toch is het je zelfbeeld dat mede verantwoordelijk is voor de meeste problemen die je in je leven ervaart. Om erachter te komen of jij ook projecteert, heb ik een vraag: wat is de top vijf van dingen waar je je bij andere mensen aan ergert? Een dergelijk lijstje zou er als volgt uit kunnen zien:

1. Mensen die te laat komen.
2. Arrogantie.
3. Mensen die zich erg overdreven gedragen.
4. Mensen die veel tijd besteden aan niets doen
5. Mensen zonder gevoel voor humor.

Dit was de top vijf van een van mijn cliënten. Met dit voorbeeld wil ik laten zien wat het mechanisme is dat achter deze vijf grote ergernissen schuilgaat. Nadat mijn cliënt geleerd had deze ergernissen te spiegelen naar zijn eigen negatieve zelfbeeld, kwam hij tot de volgende conclusies:

1. Mensen die te laat komen. 'Ik ben door mijn ouders erg netjes opgevoed, en heb geleerd dat je niet te laat moet komen op een afspraak. Zelf kom ik dan ook vrijwel nooit te laat, en als dit wel gebeurt,

erger ik me suf. Dit verklaart waarom ik het ook heel moeilijk kan hebben als iemand anders te laat komt op een afspraak met mij. Wat ik zelf doe, verwacht ik ook van anderen. Dat wordt ook wel projectie genoemd. Omdat ik veel verwacht van anderen, ben ik erg kwetsbaar; veel mensen houden zich namelijk niet aan wat ik normaal gedrag vind.’

2. Arrogantie. ‘Deze projectie komt voort uit het feit dat ik me vaak erger aan mijn eigen arrogantie. Ook al vinden anderen mij niet arrogant, toch twijfel ik daar zelf regelmatig aan. Bescheiden zijn en niet te koop lopen met je persoonlijke successen zijn voor mij belangrijke waarden. En dus herken ik het arrogante deel van mezelf in anderen. Ik erger me dus niet aan hen, maar aan dat deel van mezelf dat ik weiger te accepteren.’

3. Mensen die zich erg overdreven gedragen. ‘Ik ben zelf iemand die nogal kan opgaan in de dingen die ik leuk vind om te doen. Af en toe sla ik dan een beetje door en kan ik overdrijven in mijn enthousiasme. Dat is precies hetgeen waar ik me bij anderen ook aan erger.’

4. Mensen veel tijd besteden aan niets doen: ‘Het ergert mij dat wanneer ik thuis kom en bij de burens naar binnen kijk, onze buurman rustig de hele dag krant heeft zitten te lezen, terwijl ik een dag hard gewerkt heb. Eigenlijk zou ik zelf ook wel wat rustiger aan willen doen als ik eerlijk ben. De buurman confronteert mij eigenlijk met mijn eigen verlangen om een wat rustiger leven te leiden.’

5. Humor: ‘Ik ben af en toe erg serieus. Dan doe ik m'n best om de grap van alles in te zien. Dat anderen dit soms ook niet lukt, is voor mij een doorn in het oog.’

Vraag je client een aantal dingen te noemen waar hij/zij zich aan ergert

1. _____
2. _____
3. _____

Vraag je client of hij mogelijke projecties kan achterhalen. Is er een regel die je client heeft (en zich mee identificeert) die de irritatie veroorzaakt (mensen moeten altijd behulpzaam zijn)? Betreft het iets wat je client eigenlijk zelf ook soms doet en dit eigenlijk storend vind aan zichzelf?

De projecties:

1. _____

2. _____

3. _____

Oefening: Een foto van jezelf als kind analyseren

Vraag je client een foto mee te nemen van zichzelf als kind (rond 5e-7e levensjaar). Bekijk samen de foto en stel de volgende vragen aan je client:

Wie en wat zie je?

Wat herken je nog van jezelf?

Wat spreekt je aan, waarom deze foto?

Is er iets wat je nu in deze foto, in deze persoon ziet wat er nog steeds is in jouw huidige zelf?

Zo ja, wat?

Is er iets wat je nu in deze foto, in deze persoon ziet wat er niet meer is of in mindere mate is in jouw huidige zelf? Iets dat verloren is gegaan? Zo ja, wat?

Verplaats je in hoe je toen was, en kijk nu eens met die blik naar wie je nu bent. Wat zou dit kind tegen je zeggen?

Oefening: Diffusie

Deel 1

Neem de zinnen van de eerste oefening (Ik ben....) en vraag je client deze zinnen te vormen tot een kort verhaaltje. Bijvoorbeeld:

- Ik ben sportief, omdat ik vaak naar de sportschool ga.
- Ik ben verlegen, omdat ik nooit wat zeg in een groep en omdat ik denk dat ik niet slim genoeg ben.
- Ik voel me vaak depressief, omdat ik onaantrekkelijk ben.
- Et cetera.

Ik ben _____ omdat ik _____

Ik ben _____ omdat ik _____

Ik ben _____ omdat ik _____

Ik ben _____ omdat ik _____

Ik ben _____ omdat ik _____

Deel 2

Jij als coach/therapeut leest nu de verhaaltjes achter elkaar op. Je client luistert naar de verhalen. Vraag je client de discussie met de jou over je overtuigingen niet aan te gaan. Misschien zullen jullie beiden de neiging voelen elkaar te overtuigen van je gelijk. Maar het gaat er bij deze oefening niet om dat je gedachten en gevoelens uit, maar dat je client deze observeert, er dus afstand van neemt.

Oefening: Big Mind/Big Heart

Neem een stoel, zit rechtop.

Je begint door aan jezelf te vragen of je kunt spreken met de Controler.

Dit is dé stem die bepaald wat mogelijk is.

Hij werkt nauw samen met de Beschermmer.

De enige voorwaarde is dat je de Controler vraagt of je met de andere stemmen mag spreken.

Je vraagt de Controler om toegang tot de andere stemmen en je vraagt hem zichzelf en de overige stemmen op dat moment stil te houden.

Dat doe je in de “alsjeblieft” vorm.

Kan ik alsjeblieft spreken met de stem van

Daarna ga je even verzitten en vraag je: met wie spreek ik?

Je zegt dan: je spreekt met de

Vanaf dat moment spreek je vanuit die stem in de ik vorm.

Bijvoorbeeld:

Kan ik spreken met de stem van de Scepticus.

Ga verzitten.

Met wie spreek ik?

Geef je geen tijd om na te denken maar wees direct de stem.

Je spreekt met de Scepticus.

Wat is je functie?

IK ben sceptisch.

O, over wat ben je sceptisch?

IK ben sceptisch over alles.

Alles?

Ja Alles

Noem een voorbeeld.

IK ben bijzonder sceptisch over dit hele proces.

Waarom?

Omdat IK niet geloof dat het kan werken.

Etc.

Vandaar uit ga je naar een volgende stem.

Je kunt een onderdrukte stem leren herkennen.

Zie je een kwaliteit bij iemand anders die je niet prettig vindt dan is dat je onderdrukte stem.

Er zijn ook (nog) niet ontwaakte stemmen: deze zijn niet onderdrukt maar je bent je er nog nooit bewust van geworden; bijvoorbeeld big mind en big heart. Probeer ze maar eens uit. Bijzonder interessant wat ze je te vertellen hebben.

Stemmen van het zelf:

1. **De beschermer.** Werkt samen met woede, angst, controler, scepticus. Beschermt alles en iedereen tegen zichzelf en elkaar, ook het zelf tegen zichzelf. Trekt muren op.
2. **Controler.** Control freak. Angst voor controleverlies. Onderdrukt woede en angst. Dwangmatige controler. Praat ook een met de gezonde volwassen controler.
3. **Scepticus.** Belangrijke hindernis.
4. **Angst.** Grootste angst hetzelf te verliezen. Voor verlies van alles. Verlamd van angst. Altijd. Hetzelf wil mij uitschakelen. Meer angst als hetzelf niet luistert.
5. **Woede.** Heeft hetzelf er waardering voor? Geeft energie. Mag er zijn?
6. **Het beschadigde zelf.** Houdt hetzelf onbeschadigd, perfect, compleet en heel. Slachtoffer gebruikt mij om zijn verhaal te doen. Gewoon beschadigt, altijd al, ook in de baarmoeder. Vangt altijd de kogel op zodat anderen of hetzelf niet beschadigd worden. Hetzelf heeft mij de meeste schade gedaan. Ik wordt in de kelder weggestopt.
7. **Het slachtoffer.** Machteloos. Praat schuldgevoel aan. Eis gerechtigheid. Medeleven krijgen voor hetzelf. Hetzelf wordt steeds maar door iedereen verraden. Nauwe band met beschadigde zelf.
8. **Kwetsbare en onschuldige kind.** Geen muren of bescherming. Ook niet nodig. Perfect zoals het is. Volslagen onbevangen. Plezier, spontaniteit, vreugde. Wereld vol wonderen. Voel me vredig.
9. **Dualistische geest.** Alles in tegengestelden. Ik bouw, ik ben de grote architect. Onmisbaar voor de opbouw van de wereld. Zie grenzen. Misschien het zelf wel.
10. **Begeerte.** Wil altijd meer, onverzadigbaar, grenzen verleggen. Heb slechte naam bij religies. Oorzaak alle lijden? Baal ik van. Ik maak alles mogelijk. Roept woede en haat op? Ben essentieel.
11. **De zoekende geest.** Streeft dingen na die begeerte wil, maar ook hogere doelen voor mensheid en planeet. Nooit tevreden. Weet eigenlijk niet wat hij zoekt.

12. **De geest die de weg zoekt.** Weet wat hij zoekt: de weg. Hogere waarheid. Verlichting, geluk. Altijd meer te zoeken. Onbereikbaar. Zin van het leven. Ik ben er meestel niet, moet ontwaken. Geef richting aan en zorg dat hetzelfde doorgaat.
13. **De volger van de weg.** Zoekt de weg niet maar volgt de weg. Laat hetzelfde dingen overtuigingen, wensen loslaten. Ieder heeft eigen pad tot beter en liefdevoller mens. Pad afhankelijk van karma. Geef me over aan de weg om die te volgen. Moet de weg wel eerst gezien hebben.

Non-dualistische en transedente stemmen:

1. **De weg.** Niet geboren niet gestorven. Pure onvoorwaardelijke liefde. Geen ego. De bron. Was er al voordat hetzelfde geboren werd. Ik ben wat hetzelfde zoekt. Niets na te streven. De waarheid het licht. Ik ben.
2. **Big mind.** Is de weg vanuit een ander perspectief. Eindeloos, eeuwig. Er is niets buiten mij. Alles is perfecte manifestatie. Geen angst omdat er niet iets buiten mij is. Ben alles. Geen begin geen eind. Ben niet geboren zal niet sterven. Alles is mij. Het zelf is beperkt, kan mij niet vatten. Als de kleine geest er is ben ik niet kenbaar. Zelf is een illusie het is een manifestatie van mij. Mijn manifestatie is de door van het beperkte zelf. De grootste angst van hetzelfde is dood te gaan. Ik ben.
3. **Big heart.** Ik ben de voelende big mind. Big mind ziet alles als perfect. Ik maak onderscheid. Ik ben actie, big mind niet. Bodhisvattva. Onvoorwaardelijke liefde. Big heart en Big mind verhouden zich als yin en yang:
4. **Yin of vrouwelijke compassie.** Verzorgen, omarmen, wiegen. De grote moeder, de grote genezer. Degene die het beschadigde zelf kan omarmen.
5. **Yang of mannelijke compassie.** Ziet wat er gedaan moet worden. Handel. Stel grenzen. Nietsontziende compassie. Strengte liefde. Inspireren en motiveren.
6. **Yin/yang compassie.** Altijd vol compassie. Soms zacht vrouwelijk soms actief mannelijk. Ben volledig geïntegreerd. Ook wel big heart genoemd. Ben mededogen. Als wijsheid (big mind) zonder mij functioneert is het geen echte wijsheid. Maar ook geen compassie zonder big mind. Ik kan genadeloos zijn in mijn compassie. Yin yang symbool: Yang is big mind yin is big heart.
7. **De meester.** De leiding. Verantwoordelijk voor alles en alle stemmen ook de controler muv big mind en big heart. Ik ben big mind en big heart. Meester des huizes.
8. **De fully integrated free functioning human being.** Kies ervoor om mens te zijn. Ben wonderschoon! Omvat alle stemmen, aspecten, mogelijkheden en emoties van hetzelfde ook big

mind. Gaf vroeger anderen de schuld van mijn lijden. Maar nu aanvaard ik mijn volledige verantwoordelijkheid. Accepteren wat is. Mijn functioneren is volledig een met de omstandigheden. Ware bevrijding. Verstand speelt geen rol. Levensdoel is alle levende wezens te laten ontwaken. Onvoorwaardelijke waardering en dankbaarheid maar heb wel onderscheidingsvermogen.

9. **Grenzeloze vreugde.** Houd van het leven. Zie lijden als manifestatie van wat is op dat moment. Omarmen en omvatten. Ben groter dan het lijden. Alles volslagen heel en perfect is en daarnaast ervaar lijden volledig.
10. **Grenzeloze dankbaarheid en waardering.** Waardeer dat hetzelfde krijgt wat het nodig heeft;; vreugde en verdriet. Willen wat we krijgen ipv krijgen wat we willen. Onvoorwaardelijke dankbaarheid. Alles wat zich manifesteerde is de werkelijkheid.
11. **De grote nar.** Ik ben het transcendente. Belichaam vrijheid. Zo vrij zo onbevangen zo onvoorspelbaar zo veel kracht dat ik dingen doe die idioot lijken dat mensen daar bang van worden. Net als een joker bij kaarten kan ik elke kaart zijn. Zoals een kind, zenmeester. Ik kan elk van de andere stemmen belichamen.

Daarnaast kan je ook nog stemmen bevragen die je in je leven bezighouden zoals wanhoop of verdriet. Probeer maar eens uit en ervaar de wijsheid die je in je hebt en via de stemmen spreekt!

Oefening: Sterven & Loslaten Meditatie

Dit is niet het einde, maar het begin....

Je hebt een keuze om deze meditatie te doen. Je hebt een keuze hoever je hiermee gaat.

Dit is een visualisatie waarin je wordt uitgenodigd om los te laten.

Probeer niet teveel te doen, niet teveel te denken, maar sta jezelf vooral toe om te openen en te ervaren zonder alles in twijfel te trekken.

Ga ontspannen op je rug liggen, leg je handen met de palmzijde naar boven naast je neer en leg eventueel een deken over je heen.

Vorbereiding

Word je bewust van hoe je hier nu ligt. Van jouw lichaam in deze ruimte op dit moment.

Voel het gewicht van je armen en hoe zij contact maken met de vloer

Voel het gewicht van je benen en hoe zij contact maken met de vloer

Misschien kun je ook je lichaam in z'n geheel voelen, hoe het hier nu ligt en aanwezig is in deze ruimte.

Ga dan met je aandacht naar je ademhaling

Voel hoe de lucht via je neus naar binnen stroomt, door je luchtpijp omlaag naar je longen, hoe je buik uitzet, en voel hoe je buik weer ontspant tijdens de uitademing en volg hoe de lucht terug naar buiten stroomt.

Dood gaan is een kenmerk van het leven, dat voor ieder van ons geldt. Ieder van ons zal op een dag sterven. Dood is een absolute realiteit. Iedereen die hier is gekomen, zal ook op een dag weer gaan en het stoffelijke achter zich laten.

In deze meditatie ga je jezelf voorstellen hoe het is om dood te gaan. Om je hierbij op weg te helpen kun je de volgende vragen voor jezelf proberen te beantwoorden.

Wat betekent het voor je om dood te gaan?

Ben je bang om dood te gaan?

Hoe lang verwacht je te leven?

Wat wil je het liefst bereiken in je leven?

Wat is het belangrijkste ding dat je graag zou willen doen maar nog niet gedaan hebt voordat je dood gaat?

Hoe zou je graag herinnerd willen worden?

Sterven en Loslaten

Probeer jezelf zo goed mogelijk in te leven in het volgende:

Je bent op je eigen begrafenis. Het start met een ceremonie ter ere van jou. Iedereen die je ooit ontmoet hebt in je leven is aanwezig. Je hebt nu de tijd en de mogelijkheid om iedereen precies datgene te zeggen dat nodig is, vanuit je hart of vanuit je hoofd. Laat niets weg. Zeg wat je zeggen moet zonder geremd te zijn, of het nu mooi, vervelend, slecht, liefdevol of wat dan ook is. Nadat er niets meer te zeggen is kun je afscheid nemen. Neem afscheid door een hand te geven, te omhelzen en je draait je om en gaat naar de volgende persoon.

Nadat je afscheid hebt genomen is het tijd afscheid te nemen van jezelf.

Probeer je zo goed mogelijk voor te stellen dat uit ieder lichaamsdeel waarop je focust de levens energie wegvloeit. Alle interne organen, je nieren, je lever, je darmen, je longen, je hart, etc. Alles vertraagd en je hele stofwisseling komt langzaam tot stilstand. Voel hoe al je lichaamsdelen hun vitaliteit en energie verliezen. Je hele lichaam komt in een rustige toestand. Stel je voor dat alle spieren in je lichaam, met al hun cellen en alle bloedvaten hun kracht en energie langzaam verliezen en bewegingsloos en levenloos achterblijven.

Ieder van ons draagt een bewustzijn in zich. Hoewel we niet de aard van dit bewustzijn kennen, voelen we wel de aanwezigheid hiervan. Probeer je nu voor te stellen dat dit bewustzijn krimpt. Stel jezelf voor dat dit bewustzijn een soort energie in jou is en dat deze energie vanuit iedere extremititeit in je lichaam, vanuit je benen, handen, hoofd, buik, etc., inkrimpt en zich focust rondom je hartstreek. Alle gevoelens en emoties die je ooit gehad hebt, verlangen, pijn, liefde, verdriet, haat, compassie, al je gevoelens en emoties vermengen zich, vloeien in elkaar over en concentreren zich in je hartstreek. Beeld je in hoe het geconcentreerde bewustzijn, dat alle informatie over jou bevat, al je herinneringen en emoties,

langzaam opstijgt vanuit je hartstreek en je lichaam achter laat. Je volledige bewustzijn wordt onttrokken aan je lichaam. Je lichaam wordt bewusteloos. Doordring jezelf ervan dat je echt dood gaat op dit moment. Zeg tegen jezelf “ik ga dood op dit moment”.

Neem afscheid van je verleden, alle dingen die je hebt verwezenlijkt, alle dingen die je hebt gecreeerd, en alle dingen die je hebt opgebouwd. Neem dan nu afscheid van je bezittingen. Je auto, je huis, je kleren, alle dingen die jouw eigendom waren in dit leven. Sta dan nu stil bij hoe je de rollen die je in je leven vervulde achterlaat. Je rol als vriend, als partner, moeder, werknemer, etc. Deze rollen vervagen, gaan op dit moment op in rook en laat je achter je. Zeg vaarwel tegen alle herinneringen van je leven, de mooie en vervelende herinneringen. Alsof het foto-album van je leven in rook opgaat.

[Om de oefening persoonlijk en effectief te maken kunnen hier eerder geïnventariseerde aspecten benoemd worden waarmee de cliënt zich identificeert).

Op dit moment verliest alles dat je ooit was of hebt gecreeerd zijn relevantie. Je gaat dood. Vanaf nu zal er geen toekomst meer voor je zijn, en geen verleden. Je lichaam zal spoedig desintegreren en terug opgenomen worden door de aarde en de rest van het universum. De ruimte die je ooit hebt ingenomen op aarde wordt op dit moment terug gegeven aan het oneindige universum.

Blijf stil liggen in deze positie. Je bent dood. Je lichaam is terug opgenomen door de aarde, je gedachten en herinneringen zijn verdwenen, je bewustzijn is verdwenen, je emoties en gevoelens zijn verdwenen. Alles dat jou definieerde, je lichaam, je geest, je emoties, je gedachten, alles is verdwenen.

Contact met het authentieke zelf

Is er iets dat er op dit moment nog aanwezig is? Voel de aanwezigheid hiervan. Er is nog steeds iets dat niet verloren is gegaan. Het niets en niemand minder dan jij zelf, je ware authentieke zelf. Het is de waarnemer die het hele proces van doodgaan heeft waargenomen. Het is het bewustzijn dat overblijft nadat al het andere is verdwenen. De stille waarnemer die

alles observeert zoals het komt en gaat. Deze waarnemer, dit eeuwig durend en alles doordringende bewustzijn ben jij, je ware zelf, je ware identiteit. Blijf liggen in deze positie, in dit bewustzijn (10-20 minuten).

Afronding

We gaan nu deze meditatie sessie langzaam beëindigen. Sta jezelf toe om rustig terug te keren in de wereld van vorm en stoffelijkheid. Laat je gedachten, je gevoelens en emoties terug naar binnen stromen. Merk op hoe je stofwisseling weer langzaam op gang komt, hoe je hart klopt en hoe je lichaam weer langzaam terug tot leven komt en zich vult met energie en vitaliteit.

Neem een moment de tijd om terug contact te maken met je lichaam. Voel hoe je lichaam weer onderdeel van je wordt. Haal een paar keer diep adem en voel hoe de lucht naar binnen stroomt en je lichaam van hiernieuwde energie voorziet. Beweeg je voeten, je handen, en je hoofd rustig heen en weer om je lichaam langzaam wakker te maken. Op het moment dat je er klaar voor bent kun je je ogen openen. Blijf nog even rustig liggen en focus op het contact dat je lichaam maakt met de ondergrond. Kom langzaam overeind en adem een paar keer diep in.

Ervaringen & Inzichten

Schrijf de ervaringen en inzichten die je hebt gehad voor jezelf op. Dit hoeven geen net geformuleerde zinnen te zijn maar kunnen ook steekwoorden zijn.

Week 8

[Geluk]

Sessie8

Geluk

Over het thema geluk zijn talloze zelf-hulp boeken en populaire artikelen geschreven. Met de intrede van de positieve psychologie heeft het thema geluk ook een rol binnen de psychologische wetenschap weten te bemachtigen. De studies die tot op heden zijn verricht laten een eenduidig patroon van bevindingen zien. Geluk is sterk gerelateerd aan een diversiteit aan positieve kwaliteiten. Zo hebben gelukkige mensen minder kans op echtscheiding, meer vrienden en een sterker sociaal vangnet. Daarnaast bestaat er een positieve correlatie tussen de mate van subjectief welbevinden en creativiteit, productiviteit, zelfcontrole en levensverwachting. Dit zijn slechts enkele voorbeelden uit de grote reeks van studies die de link aantonen tussen geluk en de verschillende domeinen van het leven.

Onderzoek laat zien dat er vier karaktereigenschappen zijn die typerend zijn voor gelukkige mensen, namelijk zelfvertrouwen, optimisme, extravertie en het gevoel van persoonlijke sturing (Myers & Diener, 1995). Daarnaast speelt ook de sociale context een belangrijke rol. Mensen zijn bijvoorbeeld het gelukkigst wanneer ze samen met vrienden zijn (Csikszentmihalyi and Hunter, 2003). Gelukkige mensen hebben doorgaans meer vrienden die hun steunen (Meyers, 1992) en als buffer fungeren tegen stress die veroorzaakt wordt door eenzaamheid, angst en verveling (Reis, 1984). Onderzoek laat bovendien zien dat naast de sterke invloed van genetische factoren, geluk langdurig vergroot kan worden door de thema's die in de eerdere weken aan bod zijn gekomen.

Volgens sommige filosofen en psychologen is geluk de grootste drijfveer van menselijk gedrag. We ondernemen dingen en maken plannen om uiteindelijk ons geluk te behouden of te vergroten. In deze laatste sessie zal afgesloten worden met het overkoepelende thema geluk. Het thema geluk zal vanuit wetenschappelijk oogpunt belicht worden. Er zal inzicht gegeven worden in de complexiteit van het concept, de manieren waarop het gemeten kan worden en bevorderd kan worden. Daarnaast zullen diverse linken gelegd worden met de inhoud van de eerdere sessies. Tijdens het middag gedeelte zullen deelnemers hun eigen samengestelde behandelprotocol aan de groep presenteren. Al dan niet toegespitst op een huidige of imaginaire cliënt.

Doelstellingen

- 1) Inzicht in het concept “geluk” (subjectief welbevinden)
 - Welke soorten geluk zijn er?
 - Welke factoren bepalen geluk? (de invloed van genetische factoren en levensvisie)
 - Op welke manier kan geluk langdurig vergroot worden?
 - Begrip van het concept “change your actions, not your circumstances”.
 - Welke factoren hangen sterk samen met geluk? (self-complexity, purposeful positive relationship behaviour, flow etc.)

- 2) In staat zijn de kennis, technieken en meetinstrumenten die in voorgaande sessies aan bod zijn gekomen te integreren in de huidige werk context.

Programma

10:00 - 11:00	Nabespreken Literatuur Week 7
11:00 - 13:00	Presentatie & oefeningen “Geluk”
13:00 - 13:45	Pauze
13:45 – 17:00	Presentaties van behandelprotocollen: Hoe worden de technieken uit de positieve psychologie ingezet in de huidige behandeling (toegepast op een concrete case uit eigen werkveld/ervaring)
17:00 - 17:30	Afsluiting en evaluatie

Huiswerk

- Het lezen van de literatuur.

Oefeningen

Week 8

Oefening: Wat betekent geluk voor jou?

Hoe definiëer jij geluk?

Wat betekent geluk voor jou?

Wat zijn voor jou tekenen dat je gelukkig bent?

The Satisfaction with life scale

		Helemaal niet van toepassing						Helemaal van toepassing
1	Mijn leven is ideaal in de meeste opzichten	1	2	3	4	5	6	7
2	Mijn levensomstandigheden zijn uitstekend	1	2	3	4	5	6	7
3	Ik ben tevreden met mijn leven, alles bij elkaar genomen.	1	2	3	4	5	6	7
4	De belangrijkste dingen die ik van het leven verwacht, heb ik tot nu toe ook gekregen	1	2	3	4	5	6	7
5	Als ik mijn leven opnieuw kon leven, zou ik heel weinig anders doen	1	2	3	4	5	6	7

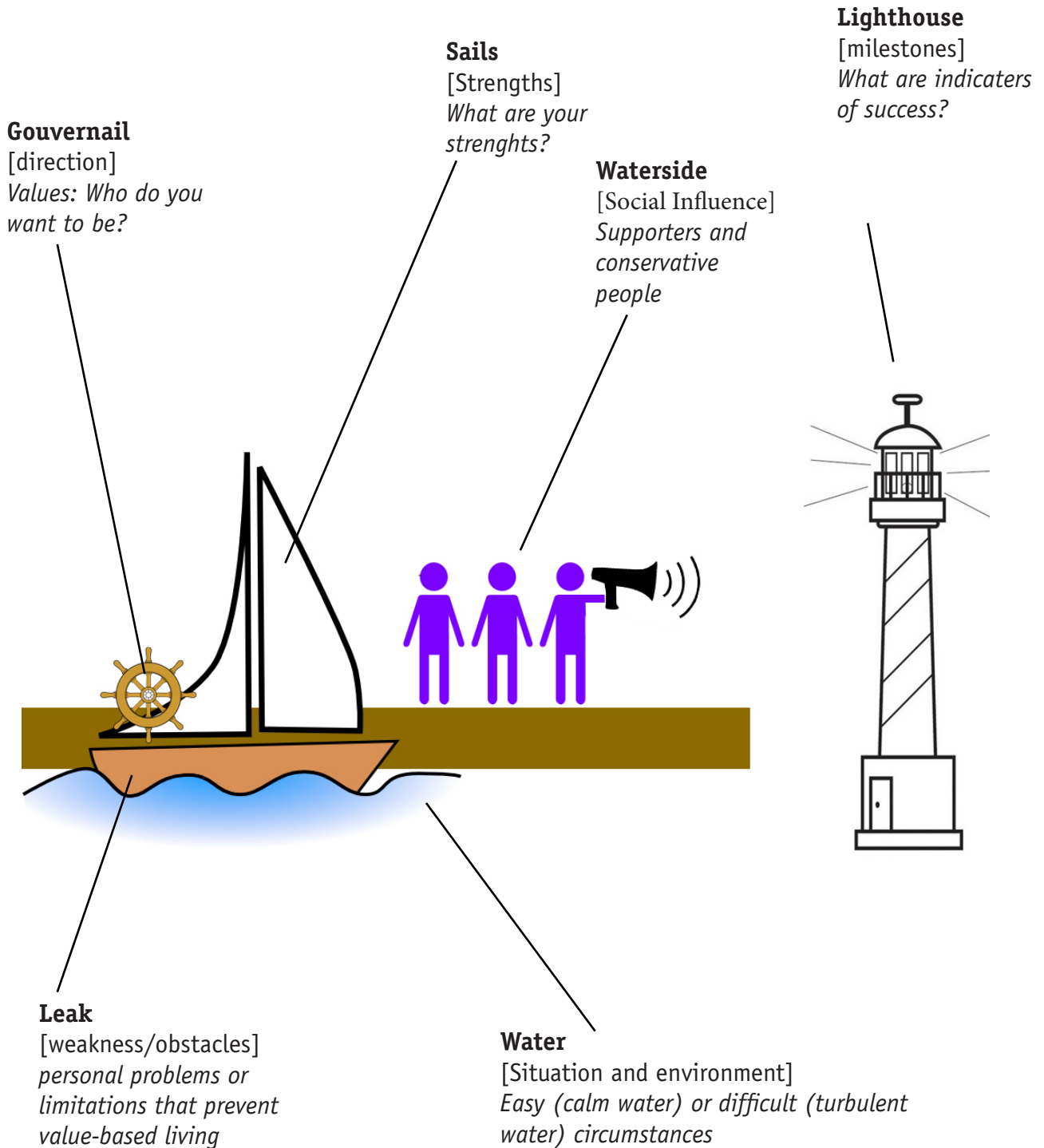
Analyse: tel de scores op:

- 31 – 35 Extreem tevreden
- 26 – 30 Tevreden
- 21 – 25 Enigzins tevreden
- 20 Neutraal
- 15 – 19 Enigzins ontevreden
- 10 – 14 Ontevreden
- 5 – 9 Extreem ontevreden

Appendix A: Metaforen

Metafoor: The Sailboat

A way of presenting the view of positive psychology on human functioning



(see the next page for detailed description of the metaphor)

The Sailboat metaphore in words

An easy way to explain coaching to a client is by comparing a human being to a sailboat. Most people come to visit a coach or therapist because of a problem. For instance, a client may find it difficult to cope with negative emotions, such as fear. The problem can be compared to a **leak** in the boat. Of course, it is important to fix this leak, or else the boat will sink.

However, even if you stop the leak 100%, your client will still not be able to get anywhere! It is his/her **sails**—the strengths in this case—that actually give your client forward momentum. You need to take care of your leak to prevent yourself from sinking, but you need to hoist your sails to catch a favorable wind and move forward.

However, the main question is: where does your client want to move to? Which direction does your client want to take? The direction of the boat is determined by the **gouvernail** (steering wheel). The direction we want to take in life is determined by our values. Values are the answer to the question: “What do we find important in life?” In other words, the gouvernail reflects the values of your client.

Once the boat of your client is moving (behavioural change), your client may notice that there are people standing on the **waterside**, who have different opinions and reactions. The waterside reflects the social environment of your client. The social environment reacts in different ways as a result of the change of your client. Some people welcome the change in behaviour, whereas other people find it difficult to deal with the new behaviour of your client. It is important for your client to stay true to his/her own values and not let other people determine the course of his/her boat.

No boat moves in isolation from the **water**. The water can be compared to the circumstances in life. Sometimes, the water is calm and steering the boat is easy. In other words, sometimes life is easy; we do not encounter a lot of difficult situations and find it easy to stay on track. Sometimes, however, the water can become very turbulent, making it more difficult to guide the boat in the desired direction. Especially when the going gets tough, it is important for your client to be reminded of her values and use the right techniques to cope with the “difficult water”.

When the boat of your client is moving, it is necessary to be aware of progress. Look out for the **lighthouse**. It is there to inform your client that about her route. During the process of change, your client will experience positive emotions like joy, gratitude, energy, etc.. These emotions signal personal well-being and inform your client, just like the lighthouse, that he/she is on the right track.

Metafoor: Road blocks

How fear and avoidance can prevent us from living a valued life



negative thought or emotion (e.g. fear) causing avoidance and preventing client from valued-based living and goal achievement



negative thought or emotion is present but allowed to be there (acceptance). One experiences the negative thought or emotion, but keeps moving in a value-based direction, pursuing personally valuable goals.

Metafoor: De bal onder water

(Het onderdrukken van gedachten, emoties of sensaties)



Analogie

- Bal = hetgene dat men probeert te vermijden
- Onderwater drukken = het actief proberen te bestijden of wegdrücken
- Het wateroppervlak = het bewustzijn

Beschrijving

Het proberen een bal onder water te drukken is een inspannende activiteit. Het kost voortdurende kracht en energie. Zelfs wanneer het lukt om de bal onder water te drukken, dan valt het niet mee om de bal op z'n plaats te houden.

Hetzelfde geldt voor het onderdrukken van gedachten, emoties en gevoelens. Wanneer we ze proberen weg te stoppen en te onderdrukken, laat een grote reeks van onderzoek zien dat dit veel energie kost. Bovendien is het niet makkelijk om het te doen. Net zoals de bal die moeilijk onder water op z'n plaats is te houden, lukt het ook niet altijd om succesvol te blijven onderdrukken. Dan komt toch dat vervelende gevoel weer even boven, of die angstige gedachte.

Hoe harder je probeert de bal onderwater te drukken, hoe meer energie het kost en hoe hoger de bal omhoog zal schieten wanneer je controle verliest. Dat geldt ook voor het onderdrukken van

bijvoorbeeld gedachten. Hoe meer je probeert ze te onderdrukken, hoe harder en vaker ze terugkomen. Dit wordt in de wetenschap een “rebound” effect genoemd.

Onderdrukken lijkt misschien een oplossing te zijn, maar dat is het niet. Onderdrukken werkt maar tijdelijk. Voor even kun je vrij zijn van de vervelende ervaring, maar het is geen lange termijn oplossing. Sterker nog, zolang je blijft onderdrukken, zal hetgeen je probeert te vermijden voort blijven bestaan. Dat is eigenlijk ook wel logisch. Iets wat onderdrukt wordt, kan alleen maar bestaan als er iemand is die het onderdrukt. Met andere woorden, zolang jij iets probeert te onderdrukken, hou je zelf de relatie tussen jezelf en het onderdrukte in stand. Je houdt zelf immers de bal de hele tijd vast. Zolang jij de bal vasthoudt en onder water drukt, zal de bal in je leven zijn.

In plaats van het wegstoppen of onderdrukken kunnen we een gezondere manier kiezen, namelijk acceptatie. Of, om in te spreken in termen van de metafoor, door te stoppen met de bal onder water te drukken, en deze langzaam aan het wateroppervlak te laten komen. Nu de bal voor je ligt, is het misschien beangstigend. En misschien ontstaat ook weer meteen de neiging om hem snel weer onder water te drukken. Acceptatie betekent dat je de strijd opgeeft, dat je het gevoel of de emotie toe laat zonder deze weg te willen of te onderdrukken. Je blijft bij het gevoel, hoe moeilijk het ook is. Of, in woorden van de metafoor, je blijft naar de bal die nu aan het wateroppervlak is kijken en accepteert dat hij nu voor je ligt. Het voordeel is dat de bal nu pas de kans krijgt om langzaam weg te drijven. Na verloop van tijd is de bal verdwenen uit het zicht. De emotie of het gevoel krijgt pas de kans om te veranderen en weg te gaan, als de strijd wordt opgegeven.

Metafoor: De gast die niet welkom is

Onze relatie tot vervelende gevoelens en emoties



Een onvermijdelijk aspect van het leven is dat we zowel plezierige als moeilijke ervaringen meemaken. Doorgaans hebben we weinig moeite met de plezierige situaties. Moeilijke ervaringen daarentegen zorgen meestal voor meer problemen. Dit komt in eerste instantie niet door de situatie of de ervaring an sich, maar door onze houding ten op zichte van deze situatie of ervaring. Hoewel plezierige en onplezierige situaties beide onvermijdelijk zijn in het leven, verhouden we ons geheel anders t.o.v. deze twee: we hanteren vaker acceptatie bij plezierige ervaringen en verzet tegen vervelende of moeilijke ervaringen. Op de lange termijn creëert dit een bepaald type relatie tot ervaringen. De volgende metafoor kan helpen om dit te verduidelijken.

Stel je voor, iemand staat voor je voordeur, belt aan en vraagt of hij naar binnen mag komen. De persoon is in een positieve bui, lacht en heeft het duidelijk naar z'n zin. Dit lijkt jou wel gezellig en je nodigt de persoon dan ook uit om binnen te komen. Het wordt een fijne middag. Een week later staat dezelfde persoon weer voor de deur, weer goed gemust en met een positieve uitstraling. Natuurlijk is hij wederom welkom. Er ontstaat langzaam een vriendschappelijke relatie. Regelmatig staat de persoon voor de deur, en na enige tijd laat je hem zonder twijfel meer binnen. Hij is welkom.

Op een bepaalde dag gaat deurbel weer, je opent de deur, maar deze keer staat er een heel andere persoon voor de deur. Hij heeft duidelijk een negatievere, zwaardere uitstraling. Hij heeft het moeilijk en vraagt of hij binnen mag komen. Hier heb je duidelijk geen zin in. Je zegt dat hij weg moet gaan. Hij is niet welkom. Je sluit de deur en eenmaal binnengekomen probeer je te vergeten dat hij aan de deur stond. Na verloop van tijd staat dezelfde persoon weer voor de deur. Als de bel gaat, hoop je dat het de positieve persoon is. Het is, tot jouw grote teleurstelling, de moeilijke persoon. Enigszins geïrriteerd zeg je dat de persoon niet binnen mag komen en zeker niet welkom is. Hoe graag je ook wilt dat de vervelende persoon niet meer aanbelt, met enige regelmaat staat deze persoon voor jouw deur. Jouw relatie met deze persoon, alhoewel je hem nooit de kans hebt gegeven om zich aan jou voor te stellen en hem eigenlijk niet echt hebt leren kennen, wordt steeds vijandiger. Soms vrees je dat hij voor de deur staat. Misschien besluit je wel je huis te barricaderen. Je kunt jezelf wel iets voorstellen bij het type relatie dat hier ontstaat en steeds sterker wordt.

Bovenstaande metafoor illustreert hoe we een bepaalde relatie tot plezierige en vervelende ervaringen kunnen ontwikkelen. Op langere termijn leren we vaak door onze omgeving dat moeilijke of vervelende situaties niet horen. We laten de moeilijke persoon buiten staan. Hij wordt niet binnen gelaten. Op een vergelijkbare manier laten we moeilijke situaties of ervaringen vaak niet of nauwelijks bij ons zelf binnen. We raken daardoor nauwelijks bekend met de moeilijke ervaring. Hierdoor missen we ook de mogelijke informatie die de ervaring of emotie ons kan verschaffen (bijvoorbeeld: iets waar we bang voor zijn is ook vaak iets wat we waardevol vinden). Samengevat zou je dus kunnen stellen dat we een relatie van strijd en niet-acceptatie ontwikkelen met vervelende ervaringen en emoties, en doorgaans een accepterende relatie tot positieve ervaringen. Beide type ervaringen zijn echter deel van ieder leven.

Mindfulness leert om de deur te openen voor zowel positieve als negatieve personen. De vrolijke, opgewekte gast is welkom, maar ook de gast die het moeilijk heeft. Beide worden geaccepteerd als zijnde deel van het leven. Door bereid te zijn, de moeilijke persoon binnen te laten en een stoel aan te bieden, zodat we ook hem leren kennen, ontwikkelen we op den duur een relatie die gekenmerkt wordt door acceptatie en tolerantie, in plaats van strijd er verzet. Waarom is dit belangrijk? In de wetenschappelijke literatuur blijkt het vermijden van ervaringen (experiential avoidance) een van de belangrijkste kenmerken en voorspellers van psychische problematiek te zijn. Mindfulness is het tegenovergestelde van vermijden. Het is er naar toe gaan en laten zijn. Het betekent de deur opendoen voor alle ervaringen, niet alleen die ervaringen die plezierig zijn of ons plezierig lijken.

Metafoor: RTL-Z

De stem van ons denken die onze realiteit voortdurend kleurt

Onze vaak continue stroom van denken en ons intern commentaar op de wereld binnen en buiten ons is te vergelijken met de tekst die continue onderaan programma's als RTL-Z doorloopt. Net als deze onophoudende stroom onder in beeld, lijkt de ruis van onze gedachten ook vaak aanwezig terwijl we bezig zijn. Of we nu communiceren met anderen of zelfstandig werken; het is net alsof er een kleine commentator voortdurend meekijkt en alles van labels en commentaar voorziet.



Metafoor: De slechte mok

Het doorzien van de subjectiviteit van oordelen



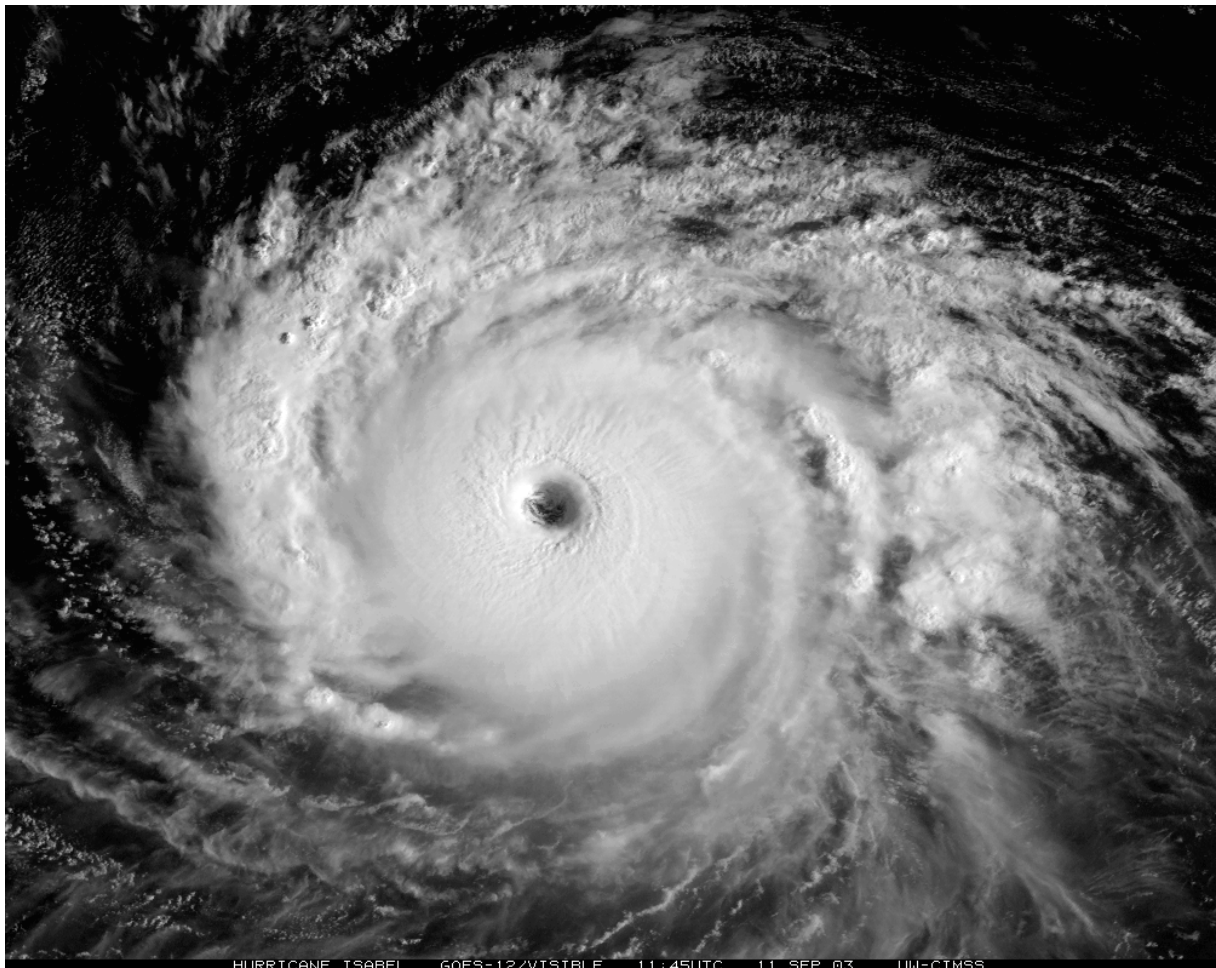
Er zijn eigenschappen van ons taalgebruik die ons vaak onnodig in strijd laten raken en het kan goed zijn om er eens bij stil te staan. Oordelen of evalueren is iets wat heel duidelijk door taal tot stand wordt gebracht. Stel je voor, iemand zegt “dit is een mooie mok” of “dit is een goede mok”. Dat klinkt op het eerste gezicht misschien hetzelfde als iemand die zegt “dit is een ceramische mok” of “dit is een koffie-mok”. Maar zijn de labels echt hetzelfde? Stel je voor dat alle levende wezens op deze planeet morgen zouden sterven. Dezelfde kop staat nog steeds op de tafel. Als het een ceramische kop was, is het nog steeds een ceramische mok. Maar is het nog steeds een mooie of een goede mok? Zonder iemand die een dergelijke mening heeft, is de mening verdwenen, omdat goed of mooi nooit in de mok was. Het was de interactie tussen de persoon en de mok. Het was de persoon die de mok kleurde door zijn oordeel. De mok *is* niet mooi of lelijk. De mok is. Het is belangrijk om te zien dat we vaak praten over mensen, gebeurtenissen en objecten alsof onze mening over hen waar is.

Stel je voor iemand anders zegt “dit is een lelijke mok”. Op het moment dat jij het bovenstaande niet doorziet, is er een meningsverschil, dat wellicht opgelost moet worden. Een iemand moet winnen, gelijk krijgen; beide kunnen niet gelijk hebben. Wanneer je doorziet dat het label “mooi of lelijk” maar een subjectief oordeel is, kunnen beide tegelijk bestaan. Ze zijn niet in tegenspraak zoals dat het geval zou zijn als de een de mok ceramisch noemde en de ander ijzer.

Metafoor: Het oog van de orkaan

Een veelvoorkomend effect van herhaalde meditatie

Mensen die regelmatig mediteren rapporteren dat zij ervaren dat er een stillere basis ontstaat van waaruit zij naar de buitenwereld kunnen kijken. Vanuit deze stille plek (een rust punt) ervaart men de buitenwereld, die vaak druk is, veel prikkels bevat en soms zelfs turbulent is. Een mooie metafoor die hierbij aansluit is het oog van een orkaan. Dit is het binnenste van een orkaan en is een gebied van ongeveer 200 kilometer breed. Het waait daar niet, het is windstil. Maar buiten het oog loeit de storm op volle kracht.



Metafoor: Negatieve gedachten als zwarte trein

Inzicht in de gevaren en functie van positief en negatief denken



Een manier om negatieve gedachten te zien is als zwarte trein. Soms komt er een zwarte trein voorbij en stappen we zonder bewust te zijn op deze trein. Zo kan het gebeuren dat we voor lange tijd in deze trein zitten. Met andere woorden, we blijven zo in ons negatieve denken hangen, dat we pas na een lange rit plots bewust worden hoeveel tijd we eigenlijk al verzonken zijn in negatief denken. We zitten al enige tijd in de trein, zonder het in de gaten te hebben.

Wat we soms doen als we bewust worden van ons negatieve denken, is proberen het denken te stoppen. We proberen eigenlijk voor de trein te gaan staan en deze tegen te houden. Dit kost niet alleen veel energie, maar het werkt meestal averechts. De trein lijkt soms nog meer vaart te maken (probeer maar eens een minuut *niet* aan iets te denken).

Mindfulness leert om bewust te worden als je in een zwarte trein zit. Je kunt altijd uit de trein stappen als je merkt dat je al enige tijd passagier bent in deze trein. Met andere woorden, je kunt bewust worden als je negatieve gedachten hebt, en zodra je hier bewust van wordt, kun je uit het denken stappen. Uit het denken stappen kan bijvoorbeeld door even terug te komen bij je ademhaling of je weer te concentreren op dat waar je nu mee bezig bent. Omdat zwarte treinen vaak donker en/of beangstigend zijn, nemen we ze veel te vaak serieus. We denken en geloven dat ze waar zijn. Mindfulness leert om te zien dat het maar een gedachte is. Het is maar een trein die ook weer vanzelf voorbij gaat als je er niet teveel waarde aan hecht.

Belangrijk bij zwarte treinen

Belangrijk is dat zodra je bewust bent dat je in een zwarte trein zit, je deze trein niet veroordeelt. Het is verleidelijk om kwaad te worden op deze trein (“nu ben ik verdomme alweer een half uur zo negatief aan het denken!”). Door te oordelen stap je in feite weer gelijk op een nieuwe zwarte trein. Probeer dus niet je denken te veroordelen als slecht, ongepast of wat dan ook. Het is genoeg om het op te merken en weer vriendelijk terug te keren naar het huidige moment.

Witte treinen

De kernboodschap van positieve psychologie is om in plaats van alleen aandacht te besteden aan de zwarte, negatieve treinen in je hoofd, ook aandacht en tijd te besteden aan het creëren van witte treinen. Een voorbeeld van een witte trein is bijvoorbeeld dankbaarheid. Stil staan bij wat er wel goed is in je leven of bewust nadenken over alles wat je tot nu toe bereikt hebt. Een ander voorbeeld van een witte trein is stil staan bij wat *jij* belangrijk vindt in het leven of denken over hoe de best mogelijke versie van jouzelf er in de toekomst uit zou kunnen zien. Het zijn allemaal vormen van positief denken, oftewel bewust witte treinen bouwen en laten rijden.



Belangrijk bij witte treinen

Een valkuil kan zijn als men witte treinen gaat creëren om uit de zwarte trein te komen. Eigenlijk probeer je dan de zwarte trein te stoppen (dus strijd) met een witte trein. De witte trein heeft dan als taak de zwarte trein te verdrijven. Dit is echter wel iets wat we vaak als advies krijgen van anderen: “Je moet niet negatief denken, je moet positief denken!”

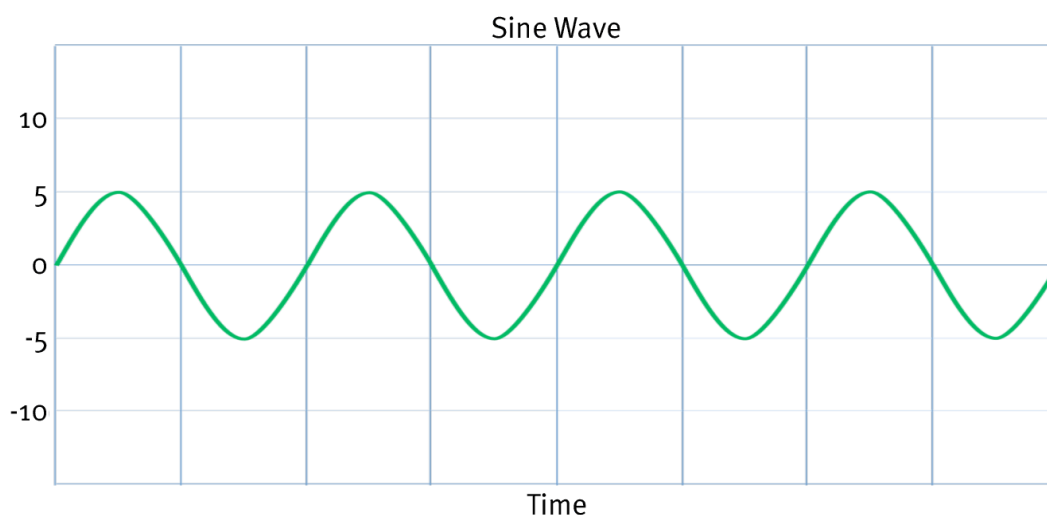
Beide treinen zijn onderdeel van het leven. Er zullen altijd zwarte treinen voorbij blijven komen, dat is niet erg. Zolang je ziet dat de zwarte trein maar een gedachte is en je niets hoeft met deze trein (je hoeft er niet in te blijven zitten of deze serieus te nemen), blijft de zwarte trein wat het is: een zwarte trein. Pas als we de zwarte trein weg willen, en ons gaan verzetten er tegen, of de trein heel serieus

nemen, worden zwarte treinen problematisch. Ze kunnen dan een bedreiging worden en veel van onze tijd in beslag nemen. We rijden dan vaak dezelfde rondjes (soms op hoog tempo) in de zwarte trein. Er komen telkens opnieuw dezelfde negatieve gedachten terug en ons denken is alles behalve constructief of functioneel. De ruimte, tijd en energie die ontstaat door uit de zwarte trein te stappen en deze te leren observeren zonder oordeel, kan gevuld worden met het schenken van aandacht aan dit moment en het bewust creëren van witte treinen.

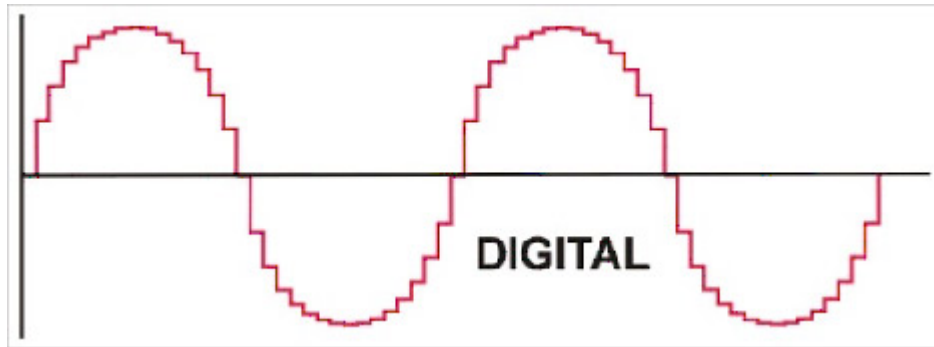
Metafoor: Het verstand als een computer

Inzicht in de de beperkingen van ons denken ten opzichte van het ervaren

Een computer is een prachtig gereedschap. Wat vaak wordt vergeten is dat een computer alleen maar met nullen en enen werkt. Door deze op een slimme manier te combineren is de computer in staat tot zeer complexe berekeningen en weergaven. Hoe mooi en natuurgetrouw een computer ook dingen weergeeft, het is altijd opgebouwd uit deze nullen en enen. Een computer kan de werkelijkheid vaak heel nauwkeurig nabootsen, maar zal nooit de werkelijkheid voor 100% kunnen pakken. Het blijft altijd bij benadering. Neem bijvoorbeeld een sinus golf. Een sinusgolf bestaat eigenlijk uit oneindig punten. Het is een van de meest simpele geluiden in de natuur. Het is een perfect vloeiende lijn. Zie deze tekening:



Als deze sinus opgenomen wordt in een computer, moet de computer de sinusgolf vertalen in zijn taal, namelijk nullen en enen. Wat hij eigenlijk doet, is deze vloeiende sinuslijn opdelen in kleine blokjes van nul en een. Dit staat afgebeeld op de volgende pagina.



Een computer kan dus, afhankelijk van hoeveel trapjes hij maakt, steeds dichterbij de werkelijke sinus komen. Hij kan dus steeds nauwkeuriger worden in het nabootsen van de sinus als hij meer trapjes maakt.

Echter, hoe veel trapjes de computer ook maakt, hij zal nooit de vloeiende lijn van de sinus na kunnen maken. De lijn van de computer zal altijd, per definitie, blijven bestaan uit trapjes van nul en een.

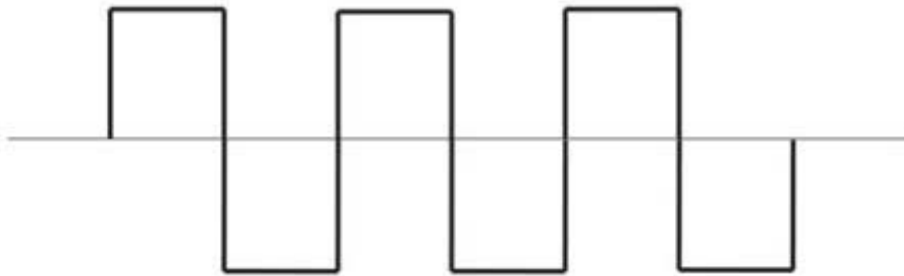
Ons verstand is in feite vergelijkbaar met deze computer die een sinusgolf probeert na te maken. Zo probeert ons verstand de buitenwereld en binnenwereld te vangen in woorden. Deze woorden zijn eigenlijk onze nullen en enen. Het is de taal van ons verstand.

We noemen een glas een glas en proberen daarmee een oneindig complex object te vangen in een simpele term. De beperktheid van dit label "glas" is makkelijk te zien als je de vraag stelt: is dit glas hetzelfde als dat ander glas daar? Nee, het glas is niet hetzelfde, want dit glas is bijvoorbeeld klein en dat ander glas is lang en groot. Het zou dus al nauwkeuriger zijn als we het glas "klein glas" zouden noemen. Maar ook hier weer geldt; is dit label voldoende om dit unieke glas te beschrijven? Nee, want er zijn ongelooflijk veel andere kleine glazen. Met andere woorden, hoeveel woorden we ook toekennen aan het object (het glas), de nauwkeurigheid van de beschrijving zal toenemen, maar nooit volledig het glas kunnen "vangen".

Dat is natuurlijk ook niet erg; het helpt ons om te communiceren. Het is snel en effectief. Zolang we onze woorden maar niet gaan zien als iets wat de realiteit volledig omvat. Hetzelfde geldt voor de binnenwereld, onze gevoelens en ervaringen. We merken pas de beperktheid van woorden als we willen uitleggen hoe we ons voelen. Probeer maar eens uit te

leggen wat bepaalde muziek met jou doet. Hoeveel woorden je hier ook aan geeft, het zal onmogelijk zijn om precies jouw ervaring te beschrijven aan de ander. Hij zal misschien gedeeltelijk begrijpen wat je voelt, maar nooit 100% zoals jij het ervaart. Hoe meer woorden je gebruikt, misschien zelfs beeldspraak of poëzie, hoe beter je jouw gevoel kunt omschrijven, maar het blijft nog steeds een omschrijving, niet het gevoel zelf.

Waarom is dit beseft belangrijk? Het is belangrijk omdat we onszelf vaak verliezen in woorden over de realiteit. We noemen een gebeurtenis "slecht" en gaan geloven dat deze beschrijving waar en volledig is. We geloven echt dat dit het geval is. We verwarren onze vertaling van de gebeurtenis in woorden, met de werkelijke gebeurtenis. De gebeurtenis is natuurlijk in realiteit oneindig complex en bevat goede en slechte kanten. Het is net alsof we een computer zijn die met heel weinig nullen en enen een sinus golf probeert na te maken, en gelooft dat het heel nauwkeurig is. Zie onderstaand plaatje.



Hoe meer zwart/wit ons denken is, hoe onnauwkeuriger we de wereld binnen en buiten ons waarnemen. We gebruiken maar heel weinig nullen en enen, om in de analogie van de computer te spreken, om de wereld te beschrijven. We geloven dat de woorden die we gebruiken om dingen te benoemen hetzelfde zijn als de dingen zelf. We raken geïdentificeerd met ons denken. Dat wil zeggen, we nemen onze gedachten en de labels die onze gedachten produceren als waar. Het verstand van iemand die sterk aan de lijn doet, kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat eten gezien wordt als goed en slecht. Goed eten bevat weinig calorieën, slecht eten bevat veel calorieën. We noemen andere mensen losers, of juist succesvol, we maken verhalen over ons zelf, onze geschiedenis en onze omgeving, zonder te beseffen, dat het allemaal slechts verhalen zijn. Het zijn slechts woorden, die net als nullen en enen, wat er gebeurt, proberen te vertalen. Woorden die wij toekennen aan gebeurtenissen zijn nooit de

gebeurtenissen of ervaringen zelf. In het gunstigste geval komen de woorden in de buurt van de werkelijkheid, maar vaak hebben ze weinig met de werkelijkheid te maken.

Wanneer we niet meer doorzien dat ons verstand een bril is waarmee we naar de wereld kijken, wordt ons verstand ons zelf. We worden ons denken. We geloven dat de wereld is zoals wij hem noemen met woorden. We geloven dat we zijn zoals we onszelf noemen in woorden (ik ben mooi, lelijk, slim, zakelijk, introvert etc.) We geloven dat andere mensen zijn zoals wij ze noemen (losers, intellectuelen, egoïsten, etc.). Ons verstand, dat een handig gereedschap kan zijn, wordt dan een gevaarlijke vertekening. Dit is wat het ego genoemd wordt. Het ego is de identificatie met ons denken; we zien niet meer dat ons verstand als een computer is die gebeurtenissen en ervaringen vertaald in woorden en concepten. We zien de woorden en concepten als realiteit. We zijn gevangen in de beperkte wereld van ons denken.

Mindfulness en meditatie zijn manieren om uit de beperkte wereld van het denken te stappen en dichter bij de ervaring te komen, zonder deze telkens te moeten verklaren in woorden of concepten. Hoe meer je gaat doorzien dat het denken niet de ervaring zelf is, hoe opener je houding ten opzichte van mensen, gebeurtenissen en jezelf zal worden. Hoe meer je je eigen verstand leert kennen en doorzien, hoe meer dat je hem op handige manier kunt inzetten.

Metafoor: Het ego als winkelkarretje

Het proces van identificeren als een gevuld winkelkarretje



Het construct ego is zeker niet altijd makkelijk te begrijpen en uit te leggen. Het roept vaak weerstand en onbegrip op. Een handige en eenvoudige manier om het ego en het proces van identificatie uit te leggen is door gebruik te maken van een winkelkarretje als metafoor.

Wanneer we ons met iets identificeren, maken we datgene tot “ik”. Het wordt een onafscheidelijk deel van ons zelf. Als ik mij bijvoorbeeld identificeer met mijn auto, dan zegt mijn dure bmw 7 serie iets over mijn waarde: ik ben veel waard omdat ik een dure auto rijdt. Wat we op dat moment doen is dat we de bmw in ons winkelkarretje stoppen. We beseffen niet dat wij de persoon zijn die het winkelkarretje vasthoudt, maar verwarren ons met de inhoud van het winkelkarretje: we denken dat wij de inhoud van het karretje zijn.

Als we mensen tegenkomen, die een minder dure auto bezitten (een minder dure auto in hun winkelkarretje hebben), is er niks aan de hand. Misschien voelen we ons wel superieur; de inhoud van ons karretje is immers “beter”. Problemen ontstaan echter wanneer we iemand tegenkomen die een duurdere auto in het winkelkarretje heeft zitten. De Porsche van deze persoon betekent voor het ego dat je als persoon minder waard bent. Je bent immers de auto.

De grootste bedreiging wanneer we denken dat we de inhoud van ons karretje zijn, is natuurlijk om de inhoud van het karretje te verliezen. Stel nu dat we onze baan verliezen en de BMW niet meer kunnen betalen? Of nog erger: de dood? De dood betekent eigenlijk dat we het hele karretje, helemaal moeten leeg kiepen, met alles erin. Wat een afschuwelijke gedachte!

Dit alles kan ertoe leiden dat we ons winkelkarretje zo leeg mogelijk willen gaan maken. Kijk mij eens ver zijn: ik heb die BMW helemaal niet meer nodig, ik ga tegenwoordig op de fiets naar mijn werk. Mijn buurman is nog niet zo ver als ik, hij heeft nog steeds die dure auto. In feite doen we dan precies hetzelfde als voorheen, alleen identificeren we ons nu niet met de inhoud van het karretje, maar met de leegte van het karretje. Alsof we een heel groot Buddha-beeld in ons karretje hebben gestopt, zonder er bewust van te zijn.

We kunnen van alles in ons karretje stoppen. Positieve zaken, zoals onze hoge status of titel, onze functie, ons uiterlijk, ons huis, onze prestaties etc. Maar ook negatieve dingen, zoals ons gebrek aan opleiding, ons falen, onze ziekte, ons lelijk lichaam, etc. . Hoe gek het ook klinkt, wanneer de inhoud van het karretje heel negatief is (een slachtoffer identiteit), zal men ook proberen de inhoud te beschermen en in stand te houden. De opmerking dat er mensen zijn die er nog erger aan toe zijn dan jij, is in dit geval een regelrechte aanval op de inhoud van het karretje: het bedreigt de negatieve aangenomen identiteit van jou.

Het idee is niet om het karretje leeg te maken (waarom zou je niet mogen genieten van het rijden in een mooie auto?), maar om bewust te zijn van het proces van

identificeren. Bewust te zijn dat je niet de inhoud bent, maar het bewustzijn dat het karretje voort duwt. Op het moment dat je dit doorziet, worden andere mensen minder bedreigend. Je verwacht hun identiteit niet meer met de inhoud van hun karretje, maar kijkt verder. Jouw eigen leven wordt ook een stuk lichter: je gaat ervaren dat je meer bent dan de inhoud van het karretje, meer dan vorm, status, uiterlijk, het verhaal van jezelf.

Appendix B: Additionele Kwaliteitenlijsten

Realise 2 Kwaliteiten Overzicht

Kwaliteit	Beschrijving van de kwaliteit
Actie (Action)	Mensen die sterk zijn in Actie hebben een sterke neiging om direct en resoluut te handelen.
Aanhankelijkheid (Adherence)	Mensen die sterk zijn in Aanhankelijkheid vinden het prettig om processen te volgen en strict binnen de regels en richtlijnen te opereren.
Avontuur (Adventure)	Mensen die sterk zijn in Avontuur houden ervan om risico's te nemen en zich te bewegen buiten hun comfortzone.
Authenticiteit (Authenticity)	Mensen die sterk zijn in Authenticiteit zijn altijd zichzelf en blijven trouw aan zichzelf, zelfs wanneer er druk is van anderen.
Herstel (Bounceback)	Mensen die sterk zijn in Herstel zien en gebruiken tegenslagen als springplank om verder te gaan en zelfs meer te bereiken.
Katalysator (Catalyst)	Mensen die sterk zijn in Katalysator motiveren and inspireren anderen om dingen voor elkaar te krijgen.
Gecentreerd (Centred)	Mensen die sterk zijn in Gecentreerd hebben een innerlijke rust en zelfverzekerdheid, in welke situatie dan ook.
Verandering (Change Agent)	Mensen die sterk zijn in Verandering zijn voortdurend bezig met verandering, pleiten voor verandering en zorgen dat dingen veranderen.
Compassie (Compassion)	Mensen die sterk zijn in Compassie geven echt om anderen en doen er alles aan hen te helpen.
Competetief (Competitive)	Mensen die sterk zijn in Competetief zijn voortdurend aan het strijden om te winnen.
Verbinder (Connector)	Mensen die sterk zijn in Verbinder maken verbindingen tussen mensen, leggen instinctief connecties tussen mensen en introduceren anderen aan elkaar.
Contrastelement (Counterpoint)	Mensen die sterk zijn in Contrastelement brengen altijd een verschillende kijk op situaties en kunnen een alternatief perspectief bieden, in welke situatie of context dan ook.
Moed (Courage)	Mensen die sterk zijn in Moed overwinnen hun angsten en doen wat zij willen ondanks hun angsten.

Creativiteit (Creativity)	Mensen die sterk zijn in Creativiteit streven ernaar werk te produceren dat nieuw en origineel is, creëren en combineren dingen in nieuwe en verbeeldingsvolle manieren.
Nieuwsgierigheid (Curiosity)	Mensen die sterk zijn in Nieuwsgierigheid zijn breed geïnteresseerd en zijn voortdurend bezig met het zoeken naar nieuwe informatie en meer leren.
Detail (Detail)	Mensen die sterk zijn in Detail richten zich van nature op de kleine dingen die anderen vaak missen en zorgen ervoor dat alles nauwkeurig en foutloos is.
Drive (Drive)	Mensen die sterk zijn in Drive zijn gemotiveerd en streven hard te bereiken wat zij willen bereiken in het leven.
Effectiviteit (Efficacy)	Mensen die sterk zijn in Effectiviteit zijn zeker over hun eigen vaardigheden en geloven sterk dat zij hun doelen kunnen bereiken.
Emotioneel Bewustzijn (Emotional Awareness)	Mensen die sterk zijn in Emotioneel Bewustzijn zijn nauwkeurig bewust van de emoties en gevoelens van anderen.
Empathische Connectie (Empathic Connection)	Mensen die sterk zijn in Empathische Connectie voelen zich verbonden met anderen door hun vermogen te voelen en begrijpen wat andere mensen voelen.
Mogelijkmaker (Enabler)	Mensen die sterk zijn in Mogelijkmaker creëren de omstandigheden voor andere mensen zodat zij kunnen groeien en zich kunnen ontwikkelen.
Gelijkheid (Equality)	Mensen die sterk zijn in Gelijkheid zorgen ervoor dat iedereen gelijk behandeld wordt.
Vertrouwen Bouwer (Esteem Builder)	Mensen die sterk zijn in Vertrouwen Bouwer helpen anderen om in zichzelf te geloven en te zien wat zij werkelijk kunnen bereiken.
Uitlegger (Explainer)	Mensen die sterk zijn in Uitlegger kunnen dingen zo simplificeren dat anderen ze kunnen begrijpen.
Feedback (Feedback)	Mensen die sterk zijn in Feedback geven eerlijke en accurate feedback aan anderen zodat zij zich kunnen ontwikkelen.
Dankbaarheid (Gratitude)	Mensen die sterk zijn in Dankbaarheid zijn over het algemeen vaak dankbaar voor de positieve dingen in hun leven.
Groei (Growth)	Mensen die sterk zijn in Groei zijn voortdurend op zoek naar

	manieren om te groeien en ontwikkelen, in wat ze ook doen.
Bescheidenheid (Humility)	Mensen die sterk zijn in Bescheidenheid vinden het prima om op de achtergrond te blijven en geven de voorkeur aan anderen om erkend te worden en met de eer te strijken.
Humor (Humour)	Mensen die sterk zijn in Humor zien de grappige kant van bijna alles dat er gebeurt – en maken er een grap over.
Verbeteraar (Improver)	Mensen die sterk zijn in Verbeteraar zijn voortdurend op zoek naar betere manieren om dingen te doen, naar hoe dingen verbeterd kunnen worden.
Incubator (Incubator)	Mensen die sterk zijn in Incubator houden ervan om de tijd te nemen om diep over dingen na te denken, te peinzen en te reflecteren om tot de beste conclusie te komen.
Innovatie (Innovation)	Mensen die sterk zijn in Innovatie benaderen dingen voortdurend op nieuwe en vindingrijke manier en streven ernaar op de proppen te komen met nieuwe en andere benaderingen en toepassingen.
Oordeel (Judgement)	Mensen die sterk zijn in Oordeel houden ervan besluiten te nemen en zijn in staat het juiste besluit snel en gemakkelijk te maken.
Nalatenschap (Legacy)	Mensen die sterk zijn in Nalatenschap willen dingen creëren die langer bestaan dan hen zelf en die een blijvend positieve impact hebben nadat zij er zelf niet meer zijn.
Luisteraar (Listener)	Mensen die sterk zijn in Luisteraar zijn in staat zich te focussen op en intentioneel te luisteren naar wat andere mensen zeggen.
Missie (Mission)	Mensen die sterk zijn in Missie streven dingen na die hun een gevoel van betekenis en zin geven, altijd werkend naar een langere termijn doel.
Moraal Compas (Moral Compass)	Mensen die sterk zijn in Moraal Compas worden geleid door hun sterke ethische overtuigingen, altijd handelend en besluiten vormend in overeenkomst met wat zij geloven dat juist is.
Verteller (Narrator)	Mensen die sterk zijn in Verteller houden ervan verhalen te vertellen.
Optimisme (Optimism)	Mensen die sterk zijn in Optimisme hebben een positieve houding en kijk op het leven.
Orde (Order)	Mensen die sterk zijn in Orde zijn uitzonderlijk goed georganiseerd in alles wat zij doen.

Doorzettingsvermogen (Persistence)	Mensen die sterk zijn in Doorzettingsvermogen bereiken succes door hun vermogen om door te gaan, zelfs wanneer dingen moeilijk zijn.
Persoonlijke Verantwoordelijkheid (Personal Responsibility)	Mensen die sterk zijn in Persoonlijke Verantwoordelijkheid stellen zichzelf verantwoordelijk voor hun besluiten en de dingen die ze beloofd hebben te doen.
Personalisatie (Personalisation)	Mensen die sterk zijn in Personalisatie herkennen iedereen als een individu, en zijn in staat de subtiele verschillen op te merken die hen uniek maakt.
Overtuiging (Persuasion)	Mensen die sterk zijn in Overtuiging zijn in staat anderen mee te krijgen in hun manier van denken en akkoord te krijgen voor dat wat zij willen bereiken.
Planning (Planful)	Mensen die sterk zijn in Planning maken plannen voor alles wat zij doen.
Preventie (Prevention)	Mensen die sterk zijn in Preventie denken vooruit, om te anticiperen op problemen en deze te voorkomen.
Trots (Pride)	Mensen die sterk zijn in Trots streven ernaar werk te produceren dat van de hoogste kwaliteit is.
Contact Maker (Rapport Builder)	Mensen die sterk zijn in Contact Maker zijn in staat verbindingen en relaties met anderen snel en gemakkelijk te leggen.
Herformatie (Reconfiguration)	Mensen die sterk zijn in Herformatie houden ervan dingen opnieuw te arrangeren en plannen aan te passen om aan de eisen van een nieuwe situatie te voldoen.
Relatie Verdieper (Relationship Deepener)	Mensen die sterk zijn in Relatie Verdieper hebben een natuurlijk vermogen om diepe, langdurige relaties met mensen te vormen.
Veerkracht (Resilience)	Mensen die sterk zijn in Veerkracht stappen over tegenslagen en moeilijke tijden heen, herstellen snel en hervatten dingen weer.
Oplosser (Resolver)	Mensen die sterk zijn in Oplosser houden ervan problemen op te lossen: hoe moeilijker hoe beter.
Schrijven (Scribe)	Mensen die sterk zijn in Schrijven houden ervan om hun gedachten en ideeën op papier te zetten.
Zelfbewustzijn (Self-Awareness)	Mensen die sterk zijn in Zelfbewustzijn , kennen zichzelf goed; zij begrijpen hun eigen gevoelens en gedrag.

Service (Service)	Mensen die sterk zijn in Service zijn voortdurend op zoek naar manieren om te dienen en anderen te helpen.
Spotlight (Spotlight)	Mensen die sterk zijn in Spotlight houden ervan om in het middelpunt van de belangstelling te staan.
Strategisch Bewustzijn (Strategic Awareness)	Mensen die sterk zijn in Strategisch Bewustzijn besteden aandacht aan de bredere factoren en het grotere plaatje die hun beslissingen om hun doel te bereiken zullen leiden.
Tijd Optimaliseerder (Time Optimiser)	Mensen die sterk zijn in Tijd Optimaliseerder proberen zoveel mogelijk te halen uit de tijd die er beschikbaar is in welke situatie dan ook. Tijd is kostbaar.
Onvoorwaardelijkheid (Unconditionality)	Mensen die sterk zijn in Onvoorwaardelijkheid accepteren mensen voor wie ze zijn, zonder hen te veroordelen.
Werk Ethiek (Work Ethic)	Mensen die sterk zijn in Werk Ethiek zijn zeer harde werkers, die veel moeite stoppen in alles wat zijn doen.

De Clifton StrengthFinder Thema's

Achiever (presteerder)

Jouw Achiever talent verklaart jouw drive. Een Achiever heeft een constante behoefte aan prestaties. Voor jou voelt het alsof de teller elke dag weer op nul staat. Aan het eind van elke dag moet jij iets tastbaars gepresteerd hebben om tevreden te kunnen zijn over jezelf. En 'elke dag' betekent voor jou ook echt elke dag: werkdagen, weekends, vakantiedagen. Het maakt niet uit of je eigenlijk vindt dat je wel een dagje rust verdient hebt, als er een dag voorbij gaat zonder enige vorm van prestatie - groot of klein - dan voel je je onbevredigd. Je bent vervuld van energie. Deze energie beweegt je om meer te doen, om nog meer te bereiken. Nadat elke handeling is voltooid ben je eventjes tevreden, maar heel snel is dit gevoel weer weg en voel je je weer geroepen om de volgende prestatie neer te zetten. Jouw medogenloze behoefte om prestaties te leveren is misschien niet logisch te verklaren. En het is wellicht niet altijd specifiek op een doel gefocust. Maar het zal altijd bij je zijn. Als Achiever moet je leren omgaan met het stemmetje binnenin dat zegt dat je nog niet tevreden bent. Dit heeft wel bepaalde voordelen. Het geeft je de energie die je nodig hebt om hard te kunnen werken zonder op te branden. Het is de startmotor waar jij altijd op kunt vertrouwen als je nieuwe taken, nieuwe uitdagingen wilt opstarten. Het is de krachtbron die ervoor zorgt dat jij het voortouw neemt in je team en die voor een groot deel jullie productiviteit bepaalt. Het is het talent dat jou helpt om vooruit te komen.

Activator (doener)

"Wanneer kunnen we beginnen?" Dit is een zich herhalende vraag in jouw leven. Je bent ongeduldig om in actie te kunnen komen. Soms moet je toegeven dat een analyse nuttig kan zijn of dat overleg of een discussie tot waardevolle inzichten kan leiden, maar van binnen weet je dat alleen actie echt werkt. Alleen acties kunnen dingen voor elkaar krijgen. Alleen actie leidt tot prestaties. Wanneer er een besluit is genomen kun jij niet niet-handelen. Anderen kunnen zich zorgen maken dat er nog steeds zaken zijn die men niet kan overzien, maar dit lijkt jou niet af te remmen. Als er besloten is om naar de stad te gaan, dan weet jij dat de beste manier is om van stoplicht tot stoplicht te gaan. Je gaat niet zitten wachten totdat alle stoplichten op groen staan. Trouwens, in jouw ogen zijn doen en denken geen tegenovergestelden van elkaar. In feite ben jij ervan overtuigd dat handelen de beste methode is om te leren. Je neemt een besluit, je handelt, je kijkt naar het resultaat en je leert. Wat je hierbij geleerd hebt vormt vervolgens weer de input voor je volgende handelingen. Hoe kan je immers groeien als er niets is waar je op moet reageren? Jij denkt in ieder geval dat dit niet mogelijk is en daarom zet je jezelf aan tot daden. Je wil de volgende stap nemen. Het is de enige manier waarop jij helder kunt denken en kunt doorzien wat er aan de hand is. Uiteindelijk gaat het hierom: jij weet dat je niet wordt beoordeeld op wat je zegt of wat je denkt, maar op wat je voor elkaar krijgt. Dit maakt jou niet bezorgd. Integendeel, het bevalt je prima.

Adaptability (aanpassingsvermogen)

Je leeft in het moment. Je ziet de toekomst niet als een vaststaand feit. In plaats daarvan zie je het als een toestand die jij creëert uit de keuzes die jij hier en nu maakt. En zo ontdek jij de toekomst 'keuze voor keuze'. Dit betekent niet dat je geen plannen hebt. Waarschijnlijk heb je die wel. Maar het talent aanpassingsvermogen stelt jou in staat om flexibel in te spelen op de zich aandienende vraagstukken, zelfs als deze je verwijderen van je oorspronkelijke voornemens. In tegenstelling tot anderen voel jij geen weerstand als er zich plotseling onvoorziene omwegen aandienen. Jij respecteert dit. Ze zijn onvermijdelijk. Feitelijk verheug je je er in zekere zin zelfs op. In wezen ben je namelijk een zeer flexibel persoon die gemakkelijk productief kan blijven wanneer het werk erom vraagt dat je je tegelijkertijd in veel verschillende richtingen beweegt.

Analytical (analytisch)

Jouw analytisch vermogen daagt andere mensen uit: "Bewijs het. Laat me zien dat wat je zegt waar is." In het licht van dit soort vragen komen sommige mensen er achter dat hun briljante theorieën verschrompelen en uitdoven. Voor jou is dit precies het punt. Je wil niet per se dat de ideeën van anderen de grond in geboord worden, maar je vindt het wel belangrijk dat ze ergens op gebaseerd zijn. Je beschouwt jezelf als kalm en objectief. Je houdt van feiten omdat deze waardenvrij zijn. Ze hebben geen verborgen agenda. Gewapend met feiten zoek je naar patronen en relaties. Je wilt begrijpen hoe patronen op elkaar ingrijpen. Hoe zijn ze te combineren? Wat is hun uitkomst? Komt dit overeen met

de theorie en met de actuele situatie? Dit zijn de vragen die jij je stelt. Je pelt de afzonderlijke lagen van het vraagstuk af totdat je de oorzaak of de redenen ontdekt hebt. Anderen zien jou als logisch en strikt. Vroeg of laat komt men daarom naar jou toe om 'whisfull thinking' of onhandige ideeën tegen jouw verfijnde intellect aan te houden. Hopelijk ben je niet te haastig met jouw analyses. Anders loop je het gevaar dat anderen je gaan vermijden als ze zich serieus vereenzelvigen met hun eigen wensideeën.

Arranger (arrangeur)

Je bent een soort dirigent. Wanneer je je in een complexe situatie bevindt waarin er van alles op je afkomt, vind jij het leuk om alle variabelen te managen en ze in de meest effectieve en productieve manier te arrangeren. Naar jouw mening is er niets bijzonders aan wat je doet. Jij probeert simpelweg uit te puzzelen wat de beste manier is om dingen voor elkaar te krijgen. Maar anderen, die dit talent niet hebben, hebben groot ontzag voor jouw kwaliteiten op dit vlak. "Hoe kun je zoveel dingen tegelijk in je hoofd houden?", vragen ze zich af. "Hoe kun je zo flexibel blijven, zo graag bereid om van je voorgenomen plannen af te stappen ten faveure van alle nieuwe uitdagingen die zich aandienen?" Maar jij kunt je niet voorstellen dat je je op een andere manier zou gedragen. Je bent een lichtend voorbeeld van effectieve flexibiliteit, of je nu je reisschema op het laatst aanpast omdat je daardoor van een beter tarief kunt profiteren, of dat je de perfecte combinatie van medewerkers en middelen bij elkaar puzzelt om een nieuw project te kunnen verrichten. Of de situatie nu eenvoudig of complex is, jij gaat altijd voor het perfecte arrangement. Natuurlijk voel je je als een vis in het water in dynamische situaties. Als mensen geconfronteerd wordt met iets onverwachts, dan zullen sommigen zich beklagen dat de zorgvuldig gemaakte plannen niet zomaar gewijzigd kunnen worden, anderen zullen zich verschuilen achter bestaande regels of procedures. Jij doet geen van beide. In plaats daarvan spring je in het diepe, zoek je naar de weg van de minste weerstand en ga nieuwe samenwerkingsverbanden aan. Per slot van rekening kan er altijd een betere manier gevonden worden om het werk gedaan te krijgen.

Belief (geloof)

Als je een sterk geloof hebt, dan heb je bepaalde kernwaarden die duurzaam zijn. Deze waarden variëren van persoon tot persoon, maar doorgaans leidt het thema geloof tot sterke familiewaarden, altruïsme, spiritualiteit, gevoel voor verantwoordelijkheid en een hoge ethiek - zowel gericht op jezelf als op anderen. Deze kernwaarden beïnvloeden jouw gedrag op vele manieren. Ze geven betekenis en voldoening aan het leven; in jouw visie behelst succes meer dan geld en prestige. Ze geven richting, leiden je langs verleidingen en afleidingen, in de richting van een consistente set prioriteiten. Deze consistentie vormt de basis voor al jouw relaties. Je vrienden noemen jou betrouwbaar. "Ik weet waar jij voor staat", zeggen ze. Jouw geloof maakt het makkelijk om je te vertrouwen. Het zorgt er tevens voor dat je een baan zoekt die aansluit op je waardenpatroon. Jouw werk moet betekenisvol zijn; het moet ertoe doen. En omdat je door jouw geloof geleid wordt doet werk er alleen toe als het je de mogelijkheid geeft om conform je waarden te leven.

Command (leidinggeven)

Het talent command zorgt ervoor dat jij gemakkelijk de leiding op je neemt. In tegenstelling tot sommige mensen voelt het voor jou niet ongemakkelijk om anderen jouw visie op te leggen. Integendeel: wanneer jij je mening hebt gevormd heb je de behoefte om die met anderen te delen. Zodra je je een doel hebt gesteld zul je niet rusten voordat je anderen erbij hebt betrokken. Je bent niet bang om de confrontatie aan te gaan; in plaats daarvan weet je dat een confrontatie meestal de eerste stap op weg naar een oplossing is. Terwijl anderen vermijden om de onplezierige kanten van het leven onder ogen te zien, voel jij je aangesproken om de feiten en waarheden te presenteren - ongeacht hoe vervelend deze wellicht ook mogen zijn. Jij vindt het nodig om te weten of er bepaalde zaken spelen tussen mensen en je moedigt hen aan om deze eerlijk onder ogen te zien. Je spoort hen aan om risico's te nemen. Soms intimideer je mensen zelfs. En hoewel sommige mensen hier tegen protesteren en jou eigenzinnig vinden, geeft men je toch graag de leiding. Mensen voelen zich aangetrokken tot hen die op durven te staan, zich uit durven te spreken en anderen aansporen om in een bepaalde richting te bewegen. Daarom voelen mensen zich tot jou aangetrokken. Vanwege jouw daadkrachtige voorkomen en jouw leiderschap.

Communication (communicatie)

Jij houdt ervan om dingen uit te leggen, gastheer te spelen, voor publiek te spreken en te schrijven. Dit is jouw communicatief talent. Ideeën zitten in iemands hoofd. Dingen gebeuren zonder dat er iets

wezenlijk veranderd. Jij voelt de behoefte om dingen tot leven te brengen, ze van energie te voorzien, te verlevendigen en spannend te maken. Daarom verander jij op zichzelf neutrale gebeurtenissen in spannende verhalen die je in geuren en kleuren vertelt. Jij verlevendigt een droog idee met behulp van plaatjes, door voorbeelden te geven en metaforen te schetsen. Jij weet dat de meeste mensen een korte spanningsboog hebben. Men wordt bedolven onder informatie, maar slecht weinig dringt werkelijk tot hen door. Jij wil dat jouw informatie - of dit nu een idee, een evenement, of voordelen van producteigenschappen betreft - aankomt. Jij wil de aandacht van mensen trekken en vasthouden. Dit zorgt ervoor dat jij altijd op zoek bent naar de perfecte frase. Het zorgt ervoor dat jij je affiniteit hebt met dramatische woorden en sterke woordcombinaties. Dit is waarom mensen het fijn vinden om naar jou te luisteren. Jouw woorden zijn in staat om hun aandacht te trekken, hun wereld vorm te geven en hen tot handelen te inspireren.

Competition (competitie)

Competitie vindt zijn oorsprong in vergelijking. Wanneer jij de wereld beschouwt ben je je instinctief bewust van de prestaties van anderen. Hun prestaties vormen de ultieme uitdaging. Ongeacht hoe goed jij je best gedaan hebt, hoe goed je intenties ook waren, als jij je doel bereikt hebt zonder anderen te overtreffen voelt je prestatie toch wat magertjes. Zoals alle wedijveraars heb jij andere mensen nodig. Je hebt het nodig om te kunnen vergelijken. Als je kunt vergelijken, kun je wedijveren, en als je kunt wedijveren kun je winnen. En wanneer je wint, dan voel jij je geweldig. Je houdt van meten omdat het vergelijking mogelijk maakt. Je houdt van mededingers omdat die jou op scherp zetten. Je houdt van wedstrijden omdat die winnaars voortbrengen. Je houdt vooral van die wedstrijden waarvan je weet dat jij een goede kans hebt om ze te winnen. Alhoewel jij sportief kunt zijn richting mededingers en zelfs gelaten je verlies kunt accepteren, doe je niet aan een wedstrijd mee voor de lol. Je doet mee om te winnen. Vroeg of laat ga je wedstrijden mijden als winnen onwaarschijnlijk is.

Connectedness (verbondenheid)

Dingen gebeuren met een reden. Daar ben jij van overtuigd. Je bent er zeker van, omdat jij diep van binnen weet dat we allemaal met elkaar verbonden zijn. Ja, we zijn individuen, verantwoordelijk voor onze eigen inzichten en in het bezit van een eigen vrije wil, maar desondanks zijn we onderdeel van een groter geheel. Sommige mensen noemen dit het 'collectieve onderbewuste'. Anderen omschrijven het als 'universele geest' of 'levenskracht'. Maar welk woord je er ook voor kiest, jij ontleent zekerheid aan het besef dat we niet van anderen, noch van de aarde en al wat daarop leeft, gescheiden zijn. Dit gevoel van verbondenheid impliceert zekere verantwoordelijkheden. Als we met z'n allen onderdeel zijn van een groter geheel, dan moeten we anderen dus geen kwaad doen, omdat we daarmee onszelf kwaad berokkenen. We moeten een ander niet uitbuiten, want daarmee buiten we onszelf uit. Je bewustzijn van deze verantwoordelijkheden creëert jouw waardensysteem. Jij bent attent, verzorgend en aanvaardend. Omdat jij overtuigd bent van de eenheid tussen mensen, ben jij een echte bruggenbouwer tussen verschillende culturen. Gevoelig voor het spirituele, kun jij anderen geruststellen dat er wel degelijk een zinvol doel ligt achter het alledaagse leven. De exacte invulling van jouw spiritualiteit hangt af van je opvoeding en cultuur, maar je bent ervan overtuigd dat er meer is tussen hemel en aarde. Dit steunt jou en je naaste vrienden bij het tegemoet treden van uitdagingen en levensvraagstukken.

Consistency (consistentie)

Balans is belangrijk voor jou. Je bent je er scherp van bewust dat het nodig is om mensen gelijk te behandelen ongeacht wat hun levensomstandigheden zijn, dus je ziet erop toe dat je niemand voortrekt. Naar jouw mening zou dit alleen maar leiden tot eigenzucht en individualisme. Het zou ervoor zorgen dat er een wereld ontstaat waarin sommigen een oneerlijke voorsprong krijgen ten opzichte van anderen vanwege hun relaties, afkomst of slimmigheden. Dit stoort jou mateloos. Jij ziet voor jezelf een rol weggelegd om daar waar mogelijk er een stokje voor te steken. In tegenstelling tot een wereld die aan elkaar hangt van verleende gunsten, geloof jij dat mensen het beste functioneren als er duidelijke regels zijn die voor iedereen in dezelfde mate gelden. Dit zorgt voor een omgeving waarin mensen weten wat er verwacht kan worden. Een omgeving die voorspelbaar en onpartijdig is. Dat is rechtvaardig. Daar heeft iedereen een gelijke kans om te laten zien waartoe hij of zij in staat is.

Context (context)

Jij kijkt achterom. Jij kijkt terug omdat daar de antwoorden liggen. Jij kijkt naar het verleden teneinde het heden te begrijpen. Vanuit jouw waarnemingspunt is het heden instabiel, een kakefonie van strijdigheden. Alleen door in gedachten terug te keren naar eerdere tijden, toen de plannen gemaakt werden, verkrijg je weer stabiliteit in het hier en nu. Vroeger was alles eenvoudiger. Het was een tijd waarin de patronen overzichtelijk waren. Wanneer je terugblijkt zie je precies hoe deze patronen op het heden uitwerken. Je snapt hoe een en ander bedoeld was. Dit begrijpen geeft jou vertrouwen. Het zorgt ervoor dat je betere beslissingen neemt omdat je de onderliggende structuur snapt. Het maakt je tot een betere partner, omdat je begrijpt hoe je collega's geworden zijn wie ze zijn. En hoewel enigszins contra-intuïtief, zorgt het ervoor dat je een beter zicht op de toekomst krijgt, omdat je in staat bent het verleden erin doorvertaald te zien. Als je nieuwe mensen of situaties tegen het lijf loopt kost het je even tijd om je te oriënteren, maar het is belangrijk om de benodigde tijd ervoor te nemen. Wanneer jij de zaken even rustig in ogenschouw neemt en de patronen bij je binnen laat komen, kun je de omstandigheden beter doorzien en de juiste besluiten nemen.

Deliberative (weloverwogen)

Jij bent voorzichtig. Je bent waakzaam. Als persoon ben je enigszins gesloten. Je weet dat de wereld onvoorspelbaar is; dingen lijken misschien ordentelijk te verlopen, maar onder de oppervlakte voel jij dat er van alles gaande is. In plaats van dat jij dit ontkent door je kop in het zand te steken, kies jij ervoor om eventuele risico's aan de oppervlakte te brengen. Dan kunnen deze geïdentificeerd, gewogen en uiteindelijk ook gereduceerd worden. Aldus ben jij een tamelijk serieus persoon die het leven met enige terughoudendheid tegemoet treedt. Zo hou jij er bijvoorbeeld van om vooruit te plannen, zodat je van tevoren rekening kunt houden met zaken die misschien verkeerd zouden kunnen lopen. Je selecteert je vrienden zorgvuldig en gewoonlijk hou je je kaarten tegen de borst als een gesprek te persoonlijk dreigt te worden. Je let er op om niet al te scheutig complimenten en waardering uit te spreken, want dit kan nog wel eens verkeerd begrepen worden. Mochten sommige mensen jou wat minder mogen omdat je niet zo uitbundig bent als anderen, then so be it. Voor jou staat het leven immers niet gelijk aan een populariteitswedstrijd. Het leven is soms een mijnenveld. Anderen mogen hier best roekeloos doorheen rennen als ze dat willen, maar jij kiest voor een andere aanpak. Jij identificeert de gevaren, weegt hun relatieve impact en kiest dan zorgvuldig je pad. Je handelt behoedzaam, weloverwogen.

Developer (ontwikkelaar)

Jij ziet het potentieel in anderen. In feite is potentieel vaak het merendeel dat je ziet. Naar jouw mening is geen enkel persoon volledig ontwikkeld. Integendeel, elk individu is als het ware 'werk in uitvoering', vervuld van mogelijkheden. En jij voelt je hierom erg tot andere mensen aangetrokken. Wanneer je met anderen in contact staat is het jouw doel om hen te helpen succesvol te zijn. Je zoekt naar manieren om hen uit te dagen. Je bedenkt interessante ervaringen die hen kunnen prikkelen en helpen om te groeien. En onderwijl kijk je of er zich al tekenen van ontwikkeling aandienen: nieuw aangeleerd of aangepast gedrag, een kleine verbetering in techniek, een glimp van excellentie, of 'flow' daar waar eerst slechts sprake was van schoksgewijze vooruitgang. Kleine verbeteringen - soms onzichtbaar voor anderen - zijn voor jou onmiskenbare tekenen van gerealiseerd potentieel. Deze aanwijzingen van ontwikkeling bij anderen vormen jouw brandstof. Ze geven je kracht en voldoening. Na verloop van tijd weten velen jou te vinden voor advies en aanmoediging, omdat men haarfijn aanvoelt dat jouw hulp zowel oprecht als met plezier verleend is.

Discipline (discipline)

Jouw wereld moet voorspelbaar zijn. Zaken dienen geordend en gepland te verlopen. Daarom leg je de dingen graag structuur op. Je verzint routines. Je focust op tijdslijnen en deadlines. Je splitst een langetermijnproject op in series van gespecificeerde kortetermijnplannen en je werkt elk afzonderlijke plan ijverig door. Je bent niet per se altijd netjes, maar je hebt nauwkeurigheid nodig. Omdat het leven rommelig kan zijn wil jij graag controle houden. Routines, tijdsplanningen, structuren en dergelijke geven jou het gevoel dat je in controle bent. Anderen - die niet jouw talent voor discipline hebben - nemen soms aanstoot aan jouw ordelijkheid, maar dit hoeft geen conflict op te leveren. Je moet gewoon begrijpen dat niet iedereen dezelfde behoefte aan voorspelbaarheid heeft; andere mensen hebben andere manieren gevonden om dingen voor elkaar te krijgen. Toch waardeert men ook dikwijls jouw behoefte aan structuur. Je hekel aan verrassingen, ongeduld bij fouten, je routines en jouw gevoel voor detail moeten zeker niet geïnterpreteerd worden als controlemechanisme waarmee je andere mensen

wilt beperken. Dit is gewoonweg jouw instinctieve manier om vooruitgang te boeken, jouw talent om productief te zijn in een wereld waarin veel verwarring heerst.

Empathy (empathie)

Jij voelt de emoties van mensen om je heen feilloos aan. Je voelt wat zij voelen als het ware alsof het jouw eigen gevoelens zijn. Je bent intuïtief in staat om de wereld door te ogen van anderen te bekijken en hun perspectief in te nemen. Dat betekent niet dat je het automatisch eens bent met hun zienswijze. Het impliceert ook niet dat je medelijden hebt met iedereen die in een moeilijke situatie verkeert; medelijden is iets anders dan empathie. Je vergoelijkt niet per se de keuzes die ieder individu maakt, maar je begrijpt ze wel. Dit aangeboren talent om te begrijpen is zeer krachtig. Jij hoort de onuitgesproken wensen. Jij anticipeert op behoeften. Terwijl anderen naar woorden zoeken lijkt het alsof jij meteen de juiste woorden en toon weet te vinden. Je helpt anderen om hun gevoelens onder woorden te brengen - zowel naar zichzelf toe als richting anderen. Jij helpt hen om het emotionele uitdrukking te geven. Hierdoor voelen mensen zich vaak tot jou aangetrokken.

Focus (focus)

"Waar ben ik naar onderweg?", vraag jij jezelf af. Je stelt je deze vraag dagelijks. Geleid door jouw natuurlijke aanleg voor focus heb je een duidelijk doel nodig. Bij gebrek hieraan kunnen jouw werk en privé-leven in een mum van tijd frusterend worden. Daarom stel je voor elk jaar, elke maand en elke week doelen vast. Deze doelen fungeren als jouw kompas, helpen je om prioriteiten te stellen en zorgen ervoor dat je de noodzakelijke aanpassingen kunt doorvoeren om weer op koers te geraken. Jouw focus is zo krachtig omdat het je dwingt om te filteren; instinctief evalueer je of een specifieke activiteit jou al dan niet helpt om je doel te bereiken. Diegene die dat niet doen worden door jou genegeerd. Aldus dwingt jouw talent voor focus je om efficiënt te zijn. Natuurlijk is de keerzijde hiervan dat het ervoor zorgt dat je snel ongeduldig bent bij vertraging, obstakels en zelfs bij koersveranderingen - ongeacht hoe interessant deze wellicht zijn. Een en ander zorgt ervoor dat je een extreem gewaardeerd teamlid bent. Wanneer collega's in andere richtingen afdwalen, breng jij ze weer bij de les. Jouw focus herinnert anderen eraan dat als iets niet helpt om op de juiste bestemming te komen, het niet belangrijk is. En als het niet belangrijk is, dan is het niet zinvol om er tijd aan te besteden. Jij houdt alle neuzen dezelfde kant op.

Futuristic (futuristisch)

"Zou het niet geweldig zijn als..." Jij bent het type persoon dat ervan houdt om over de horizon te kijken. The toekomst fascineert je. Alsof het op de muur geprojecteerd staat zie jij in detail wat de toekomst zou kunnen brengen; dit gedetailleerde plaatje houdt jou in beweging, altijd onderweg naar morgen. Alhoewel de exact inhoud van het plaatje mede afhangt van jouw andere kwaliteiten en interesses - een beter product, een beter team, een beter leven, of een betere wereld - word je altijd door toekomstige mogelijkheden geïnspireerd. Je bent een dromer die vergezichten ziet van wat kan zijn en die daarvan geniet. Wanneer het heden te frusterend is en de mensen om je heen te pragmatisch zijn, dan fantasieer jij over een mooie toekomst en daar krijg je energie van. Het geeft anderen trouwens ook energie. Feitelijk is het zo dat andere mensen vaak naar jouw toekomstvisie luisteren. Ze vinden het fijn om aldus een meer inzicht en inspiratie te verkrijgen. Jij kan het allemaal voor hen uittekenen. Oefen jezelf hierin. Kies je woorden zorgvuldig. Maak het beeld zo levendig mogelijk. Mensen vinden het fijn om te steunen op de hoop die jij hen verschaft.

Harmony (harmonie)

Jij zoekt naar gebieden van overeenstemming. In jouw optiek is er weinig voordeel te behalen door conflicten en wrijving, dus je probeert deze tot een minimum te beperken. Wanneer jij weet dat de mensen om je heen er verschillende meningen op na houden, probeer jij de gemeenschappelijkheid te vinden. Je probeert ze weg te leiden van confrontatie in de richting van harmonie. In feite is harmonie een van de leidende waarden in jouw leven. Je kan eigenlijk niet geloven dat het mogelijk is dat mensen zoveel tijd verspillen door te proberen anderen hun mening op te dringen. Zou het niet veel productiever zijn als we allemaal onze mening voor ons hielden en ons in plaats daarvan zouden richten op consensus en het steunen van elkaar? Jij bent ervan overtuigd dat dit zo is en daar handel je naar. Wanneer anderen hardop praten over hun doelen, hun wensen en hun meningen dan hou jij je gemak. Als anderen een bepaalde richting kiezen dan ben jij - in het kader van de harmonie - bereid om met ze mee te gaan, vermits hun kernwaarden niet botsen met de jouwe. Wanneer anderen hun stokpaardjes

gaan bereiden, hou jij je er buiten, omdat jij prefereert om over praktische, niet-hoogdravende zaken te spreken waar iedereen het over eens kan zijn. In jouw visie zitten we allemaal in hetzelfde schuitje en moeten we ervoor zorgen dat de boot blijft drijven en op koers blijft. Het is per slot van rekening een prima boot. Er is geen reden om deze te laten wiebelen, alleen maar om te laten zien dat dit kan.

Ideation (ideevorming)

Jij bent gefascineerd door ideeën. Wat is een idee? Een idee is een concept, een goede omschrijving van wat er kan plaatsvinden. Je bent verrukt als jij onder de complexe werkelijkheid een elegant, simpel concept vindt dat verklaart waarom de dingen zijn zoals ze zijn. Een idee is een verbinding. Jouw geest is altijd op zoek naar verbindingen en dus ben je geïntrigeerd wanneer schijnbaar heterogene fenomenen aan elkaar gelinkt kunnen worden door middel van een niet voor de hand liggend verband. Je zwelgt erin om de wereld die we kennen op zijn kop te zetten, zodat we er op een vreemde - maar vreemd genoeg ook verhelderende - manier naar kunnen kijken. Je houdt vooral van ideeën die diepzinnig zijn, omdat ze nieuw zijn, verhelderend zijn, met elkaar in tegenspraak lijken of bizar zijn. Je kunt een stoot energie krijgen als zo'n nieuw idee zich aandient. Anderen kunnen jou omschrijven als creatief, origineel, conceptueel of slim. Misschien ben je dit allemaal wel. Wie zal het zeggen? Wat in ieder geval zeker is, is dat ideeën opwindend zijn. En voor jou is dat doorgaans genoeg.

Includer (insluiter)

"Maak de cirkel groter." Dit is de filosofie waar omheen jij je leven inricht. Jij wil mensen erbij betrekken en hen zich een deel van de groep laten voelen. In tegenstelling tot hen die zich alleen aangetrokken voelen tot exclusieve groepen, vermijd jij juist actief die groepen die anderen uitsluiten. Jij wil een groep uitbreiden, zodat zoveel mogelijk anderen kunnen profiteren van de voordelen. Jij haat het als anderen zich buitengesloten voelen. Je wil ze insluiten opdat zij ook de warmte van de groep ontvangen. Jij bent een persoon die van nature tolerant is. Je beoordeelt iemand niet op grond van zijn of haar ras, geslacht, nationaliteit, persoonlijkheid of geloofsovertuiging. Oordelen kunnen iemands gevoelens kwetsen. Waarom zou je dat doen als dit niet nodig is? Jouw meegaande natuur is niet noodzakelijk gebaseerd op de overtuiging dat we allemaal anders zijn en dat we die verschillen moeten respecteren. In plaats daarvan ben je ervan overtuigd dat we in de basis allemaal hetzelfde zijn. We zijn allemaal even belangrijk. Daarom mag niemand genegeerd worden. Iedereen moet erbij horen. Dat is wat we allemaal verdienen.

Individualization (individualisering)

De eigenschap individualisering zorgt ervoor dat jij geïntrigeerd bent door de unieke kwaliteiten van elk individu. Je hebt een hekel aan generalisering of "types", omdat je niet wilt dat wat een persoon speciaal en uniek maakt onder het tapijt geschoven wordt. In plaats daarvan heb jij juist oog voor de verschillen tussen mensen. Instinctief observeer jij wat iemands stijl is, iemands motivatie, hoe eenieder denkt en hoe men relaties met elkaar onderhoudt. Jij staat open voor ieders unieke levensverhaal. Dit talent zorgt ervoor dat jij altijd precies weet welk kado voor iemands verjaardag te kiezen, waarom jij weet dat de ene persoon het fijn vindt om publiekelijk geprezen te worden terwijl de ander daar juist een hekel aan heeft, en waarom jij je stijl van leidinggeven perfect weet af te stemmen op de individuele behoeften van medewerkers. Omdat jij zo'n uitstekende observeerder van andermans sterke punten bent, weet jij het beste uit ieder individu naar voren te halen. Jouw talent voor individualisering helpt jou ook om productieve teams samen te stellen. Terwijl sommigen het perfecte team denken te vinden in 'structuur' of 'processen', weet jij instinctief dat het geheim van geweldige teams ligt in het bij elkaar zoeken van de juiste individuele sterktes, zodat iedereen lekker veel kan werken aan waar men goed in is.

Input (input)

Je bent weetgierig. Je verzamelt dingen. Het kan zijn dat je informatie verzamelt (zoals feiten, boeken en quotes) of tastbare zaken (zoals vlinders, voetbalplaatjes en foto's). Maar wat je ook verzamelt, je verzamelt het omdat het je interesse heeft. En jij bent een persoon die heel veel dingen interessant vindt. De wereld is juist zo fascinerend vanwege zijn oneindige variëteit en complexiteit. Als jij veel leest is dat niet per se omdat je het naadje van de kous wilt weten, maar gewoon om meer informatie te verzamelen. Als jij van reizen houdt dan is dat zo omdat elke nieuwe locatie zoveel interessante artefacten en feiten behelst. En die kunnen verworven en opgeslagen worden. Waarom is het de moeite waard om ze te bewaren? Dat is moeilijk aan te geven op het moment van opslaan, maar wie zal zeggen

wanneer een en ander nuttig zal blijken te zijn? Omdat er zoveel mogelijkheden zijn waarop zaken in de toekomst van pas kunnen komen, voel jij je er niet prettig bij om dingen weg te gooien. Dus blijf je verzamelen en opslaan. Het is interessant. Het houdt je scherp. En misschien dat het op zekere dag allemaal van pas komt.

Intellection (intellect)

Jij houdt ervan om na te denken. Je houdt van mentale activiteit. Je vindt het fijn om je 'breinspieren' te trainen, ze in verschillende richtingen te ontwikkelen. Deze behoefte aan mentale activiteit kan gefocussed zijn, bijvoorbeeld op het oplossen van een probleem of het verkrijgen van meer inzicht in andermans gevoelens. De exacte focus hangt af van je andere sterktes. Maar het kan ook zo zijn dat jouw mentale activiteit geen specifiek doel heeft. Het talent Intellection schrijft niet voor waar je precies aan moet denken; het gaat er slechts vanuit dat je het fijn vindt om te denken. Jij bent het type persoon dat het fijn vindt om van tijd tot tijd alleen te zijn, omdat je dan goed in staat bent om te mijmeren en te reflecteren. Je houdt van introspectie. In zekere zin ben je je eigen beste gezelschap, omdat je jezelf vragen stelt en deze vervolgens zelf beantwoordt om te kijken hoe dat klinkt. Deze introspectie kan leiden tot een bepaald gevoel van onvrede, als je ziet wat je feitelijk doet in vergelijking tot alle gedachten en ideeën die in je opkomen. Ook kan de introspectie zich op meer pragmatische zaken richten, zoals de dagelijkse gebeurtenissen of een gesprek dat je voor later gepland hebt staan. Hoe het ook zij, de mentale zoem in je hoofd is een constante in jouw dagelijks leven.

Learner (leerling)

Je houdt er van om te leren. Het onderwerp dat je het meest interesseert wordt bepaald door andere talenten en ervaringen, maar wat het onderwerp ook is, je wordt altijd aangetrokken door het proces van leren. Juist dit proces is boeiend voor je – meer nog dan de inhoud of het resultaat. Je krijgt energie van de gestage en doelgerichte tocht van onwetendheid naar bekwaamheid. De opwinding van de eerste feiten, de vroege pogingen om het geleerde in praktijk te brengen, het groeiende vertrouwen in een aangeleerde vaardigheid: dit is het proces dat jou bekoort! Jouw enthousiasme zorgt ervoor dat je ook als volwassene nog altijd bezig bent met leren, denk bijvoorbeeld aan yoga, pianolessen of leergangen voor afgestudeerden. Het zorgt ervoor dat jij kunt excelleren in dynamische werkomgevingen, waar je regelmatig gevraagd wordt voor korte projecten en van je verwacht wordt dat je in korte tijd veel leert om vervolgens weer naar de volgende uitdaging te gaan. Dit Learner talent betekent niet per se dat je altijd de expert wilt worden of dat je ernaar streeft om het respect te verkrijgen dat aan een academische titel verbonden is. De uitkomst van het leerproces is namelijk minder belangrijk dan het feitelijke leren zelf.

Maximizer (optimaliseerder)

Voortreffelijkheid, niet het gemiddelde, is jouw maatstaf. Iets van ondergemiddeld naar net bovengemiddeld krijgen kost veel moeite en is naar jouw mening niet erg lonend. Iets sterks transformeren in iets briljants kost net zoveel energie, maar is veel opwindender. Kwaliteiten, of ze nu van jezelf zijn of van iemand anders, fascineren je. Zoals een duiker naar parels zoekt, zo speur jij ernaar, constant lettend op signalen die op een sterkte kunnen duiden. Een glimp van aanleg, een snel leerproces, een vaardigheid die in korte tijd eigengemaakt is – het zijn signalen voor jou dat er een sterkte in het spel kan zijn. En als je een sterkte opgemerkt hebt, dan wil je deze ontwikkelen, verfijnen en naar voortreffelijkheid brengen. Je poetst de parel op totdat die glanst. Dit natuurlijke proces van focus op kwaliteit kan ervoor zorgen dat anderen vinden dat jij discrimineert. Jij kiest ervoor om tijd te spenderen met hen die jouw specifieke sterktes kunnen waarderen. Op dezelfde wijze voel jij je aangetrokken tot anderen die zich bewust zijn van hun eigen kwaliteiten en die cultiveren. Je neigt ernaar om personen te vermijden die jou willen veranderen, die de scherpe kantjes van jouw persoonlijkheid willen afhaken. Je wil je leven niet spenderen met klagen over wat je mist. In plaats daarvan wil je juist profiteren van de talenten waarmee je gezegend bent. Dat is leuker. Dat levert meer op. En het is uitdagender.

Positivity (positiviteit)

Je bent genereus met complimenten, je lacht veel en je bekijkt situaties altijd van de positieve kant. Sommige mensen noemen jou zorgeloos. Anderen zouden willen dat hun glas net zo vol was als de jouwe lijkt te zijn. Maar in beide gevallen willen mensen graag in jouw omgeving verkeren. De wereld ziet er in jouw nabijheid beter uit, omdat jouw enthousiasme aanstekelijk is. Sommigen, die jouw

energie en optimisme niet hebben, beschouwen de wereld als saai of - nog erger - als een zwaar drukkende last. Het lijkt erop alsof jij steeds een manier weet te vinden om hun geest te verlichten. Jij zorgt altijd voor leven in de brouwerij. Jij viert elk succes. Jij vindt altijd manieren om alles opwindender en levendiger te maken. Een enkele cinicus kan jouw energie afwijzen, maar je laat je daar zelden door afleiden. Jouw positiviteit laat dat niet toe. Op een of andere manier kan niets jouw overtuiging doen wankelen dat het fijn is om te leven, dat werk leuk kan zijn en dat geen enkele tegenslag een reden hoeft te vormen om je gevoel voor humor te verliezen.

Relator (verbinder)

Het talent *relator* beschrijft jouw attitude ten aanzien van relaties. Simpel gezegd zorgt het ervoor dat jij je voelt aangetrokken tot mensen die je al kent. Niet dat je verlegen bent en geen contact maakt met nieuwe mensen - het zou zelfs zo kunnen zijn dat de combinatie met andere talenten ervoor zorgt dat je het geweldig vindt om vreemden in vrienden te veranderen - maar je ontleent er veel plezier en steun aan als je omgeven bent door goede vrienden. Je gaat gemakkelijk om met intimiteit. Als het eerste contact eenmaal gelegd is, moedig jij weloverwogen een verdieping van de relatie aan. Je probeert andermans gevoelens, doelen, angsten en dromen te begrijpen, en je wil dat zij de jouwe kennen. Je beseft dat dit soort vertrouwensrelaties een zeker risico met zich meebrengen - het kan zijn dat er misbruik van gemaakt wordt - maar je bent bereid om dat risico te accepteren. Voor jou is een relatie pas waardevol als deze oprecht is. En de enige manier om daar achter te komen is door je vertrouwen aan de ander te geven. Hoe meer je aan een ander toevertrouwt, hoe meer er gezamenlijk op het spel staat. Des te meer er op het spel staat, des te meer bewijs er is dat de zorgzaamheid oprecht is. Dit zijn de stappen op weg naar echte vriendschap en jij bent bereid om die te zetten.

Responsibility (verantwoordelijkheid)

Jouw talent verantwoordelijkheid dwingt je om mentaal eigenaar te worden van alle zaken waartoe jij je committeert. En of dit nu grote of kleine dingen betreft, jij voelt je er emotioneel aan gehouden om het af te ronden. Je goede naam hangt ervan af. Als je om een of andere reden niet in staat bent om woord te houden, dan zoek je automatisch naar manieren om de andere persoon te compenseren. Excuses zijn niet genoeg. Uitvluchten en verklaringen zijn totaal onacceptabel. Je bent als het ware niet in staat om met jezelf te leven voordat het rechtgezet is. Deze consciëntieusheid, de welhaast obsessieve manier om dingen goed te doen en jouw onberispelijke ethiek, resulteren in jouw reputatie: uiterst betrouwbaar. Wanneer er nieuwe verantwoordelijkheden toegewezen worden, kijkt men als eerste jouw kant op omdat men weet dat jij zaken voor elkaar krijgt. Wanneer mensen jouw hulp vragen - en dat gebeurt snel - moet je selectief zijn. Want jouw gewilligheid om je spontaan voor een klus aan te melden kan ertoe leiden dat je meer op je schouders neemt dan wijs is.

Restorative (oplossingsgericht)

Jij houdt ervan om problemen op te lossen. Terwijl sommige mensen bij de pakken neer gaan zitten als er zich een crisis aandient, kan jij er juist energie van krijgen. Je houdt van de uitdaging om de symptomen te analyseren, te identificeren wat eraan schort en de oplossing ervoor te vinden. Het kan zijn dat je praktische problemen prefereert, of conceptuele, of persoonlijke. Het kan zijn dat je de meeste affiniteit hebt met problemen die je al vaker hebt opgelost en waarvan je weet dat je ze aan kan. Het kan ook zijn dat je je juist voelt aangetrokken tot complexe en ongewone problemen. Je precieze voorkeur wordt bepaald door jouw andere talenten en (werk)ervaringen. Maar zeker is dat je ervan houdt om dingen weer tot leven te brengen. Het geeft een heerlijk gevoel als je tegenwerkende krachten identificeert, deze onschadelijk maakt en zaken weet terug te brengen in hun oorspronkelijke luister. Intuïtief weet jij dat zonder jouw interventie deze zaak - deze machine, deze techniek, deze persoon, dit bedrijf - opgehouden zou kunnen zijn met functioneren. Jij repareerde het, reanimeerde het, bracht de vitaliteit weer terug. Zoals jij het zelf zou kunnen uitdrukken: jij redde het.

Self-Assurance (zelfbewustzijn)

Zelfbewustzijn is vergelijkbaar met zelfvertrouwen. Diep van binnen heb jij vertrouwen in je sterktes. Jij weet dat je competent bent - competent om risico's te nemen, nieuwe uitdagingen aan te gaan, om ergens voor te gaan staan en, het allerbelangrijkste, in staat bent om te presteren. Maar zelfbewustzijn is meer dan alleen zelfvertrouwen. Gezegd met het talent self-assurance heb je niet alleen vertrouwen in je competenties maar ook in je oordeelsvermogen. Wanneer jij naar de wereld om je heen kijkt, weet je dat jouw visie uniek en onderscheidend is. En omdat niemand de dingen precies ziet zoals jij, weet jij

dat de enige persoon die de juiste beslissing voor jou persoonlijk kan nemen jijzelf bent. Niemand kan vertellen hoe jij moet denken. Ze kunnen wel sturen. Ze kunnen suggesties aanreiken. Maar alleen jij hebt de autoriteit om conclusies te trekken, beslissingen te nemen en hiernaar te handelen. Deze autoriteit, deze verantwoordelijkheid om je eigen leven te leiden, intimideert jou niet. Integendeel, het voelt natuurlijk aan. Het maakt niet uit in welke situatie je terecht komt, jij lijkt te weten wat de beste beslissing is. Dit talent geeft je een aura van zekerheid. In tegstelling tot velen ben jij niet snel ondersteboven van de argumenten van iemand anders, hoe overtuigend ze ook zijn. Dit zelfbewustzijn kan bescheiden of duidelijk aanwezig zijn, afhankelijk van je andere talenten, maar het is stevig. Het is sterk. Zoals de kiel van een schip is het in staat om krachten uit vele richtingen te weerstaan en jou op koers te houden.

Significance (significantie)

Jij wil graag heel belangrijk zijn in de ogen van anderen. Jij wil in de ware zin van het woord erkend worden. Je wil gehoord worden. Je wil eruit springen. Je wil gekend zijn. En in het bijzonder wil je gekend en erkend worden voor jouw unieke eigenschappen. Je hebt er behoefte aan om bekend te staan als geloofwaardig, professioneel en succesvol. Op vergelijkbare wijze wil jij je verbinden met anderen die geloofwaardig, professioneel en succesvol zijn. En als men dat niet is, dan voel jij je geroepen om hen te stimuleren dit ook na te streven. Anders ga jij weer verder. Als onafhankelijke geest wil jij dat jouw werk een deel van je leven is, in plaats van slechts een baan. En in jouw werk wil je zelfsturend zijn, speelruimte hebben om de dingen op jouw manier te doen. Jouw verlangens zijn intens en jij komt aan deze wensen tegemoet. Daarom staat jouw leven in het teken van doelen, resultaten of uitingen van ambitie. Wat jouw focus ook is - en daar is elk individu uniek in - jouw talent *significance* blijft aan je trekken, weg van middelmatigheid in de richting van het exceptionele. Het is het talent dat ervoor zorgt dat jij ervoor blijft gaan.

Strategic (strategisch)

Het thema *strategic* stelt jou in staat om door de warboel heen te prikken en de beste route te bepalen. Het is geen eigenschap die aangeleerd kan worden. Het is een bepaalde manier van denken, een speciale visie op de wereld als geheel. Dit perspectief stelt jou in staat om patronen te zien, daar waar anderen slecht complexiteit waarnemen. Je bewust van deze patronen, speel je met alternatieven, waarbij je jezelf altijd afvraagt: "Wat als dit gebeurt? Okay, wat als dat gebeurt?" Deze terugkerende vraag helpt jou om om een volgende hoek te kunnen kijken. Daar kun je vervolgens precies de mogelijke obstakels identificeren. Op grond van wat je daar ziet begin je met het maken van keuzes. Je negeert de wegen die nergens toe leiden. Je negeert de wegen die tot weerstand leiden. Je negeert de wegen die slechts verwarring opleveren. Je maakt een schifting en selecteert opties totdat je een bepaald pad uitgestippeld hebt: jouw strategie. Met deze strategie gewapend trek je ten strijde. Dit is jouw strategische talent op je werk: "Wat als?" - selecteer - voer uit.

Woo (anderen voor je winnen)

Woo staat voor '*winning others over*' - anderen voor je winnen. Jij houdt van de uitdaging om andere mensen te ontmoeten en ervoor te zorgen dat ze jou aardig gaan vinden. Vreemden intimideren jou zelden of nooit. Integendeel, onbekenden kunnen jou energie geven. Je wordt tot hen aangetrokken. Je wil hun namen weten, hen vragen stellen en bepaalde overeenkomsten in interesses vinden, zodat jullie met elkaar in gesprek kunnen raken en een goede verstandhouding kunnen opbouwen. Sommige mensen vermijden het starten van een conversatie omdat ze bang zijn dat ze na verloop van tijd niets meer weten te zeggen. Jij niet. Niet alleen hoef jij zelden naar woorden te zoeken, maar je geniet ook van het leggen van contacten met vreemden daar jij het geweldig vindt om het ijs te breken en verbinding te zoeken. Is die verbinding eenmaal tot stand gekomen, dan voel jij je prettig bij 'inpakken en wegwezen' - tijd om weer verder te gaan. Er zijn namelijk altijd nieuwe mensen om te ontmoeten, nieuwe ruimtes om in te werken, nieuwe menigtes om in te duiken. In jouw belevingswereld bestaan er geen vreemden, alleen vrienden die je nog niet ontmoet hebt; heel veel vrienden.

Het Clifton StrengthFinder Scoreformulier

Thema	In welke mate herken ik mijzelf in deze beschrijving? (1-10)	In welke mate is dit thema vereist in mijn huidige werk? (1 -10)	Verschilscore
Achiever			
Activator			
Adaptability			
Analytical			
Arranger			
Belief			
Command			
Communication			
Competition			
Connectedness			
Consistency			
Context			
Deliberative			
Developer			
Discipline			
Empathy			
Focus			
Futuristic			
Harmony			
Ideation			
Includer			
Individualization			
Input			
Intellection			

Learner

Maximizer

Positivity

Relator

Responsibility

Restorative

Self-Assurance

Significance

Strategic

Woo
