

Oefening: Gesloten opmerkingen en open vragen

Gesloten opmerkingen en open vragen kunnen elkaar in de praktijk uiteraard ook opvolgen en afwisselen. De balans hierin is erg belangrijk, dat je dus niet teveel in de gesloten opmerkingen blijft hangen. Als je je interventies eindigt met een open vraag, dan leg je de bal actief blij je cliënt neer. Het gaat hier om het oefenen met die open, vragende vorm. Bij deze wat voorbeelden, aan jou om de oefening af te maken:

Gesloten opmerking	Alternatieve, open vraag
<ul style="list-style-type: none"><li>- We weten uit onderzoek dat je je gedachten niet kunt controleren.</li><li>- Meestal heeft controle een tijdelijk positief effect op de korte termijn, maar komen gedachten op de lange termijn weer terug.</li><li>- Ik zie dat je ontspanning een belangrijke waarde vindt. Ga je weleens naar de sauna?</li><li>- Meestal moeten we van alles van onszelf en mogen we helemaal niks.</li><li>- Als je bereid bent om je angst toe te laten in plaats van deze te controleren, dan geef je actief ruimte aan je angst.</li><li>- Als je nu eens begint met elke dag 2 sollicitaties de deur uit te doen, dan kunnen we ondertussen aan je c.v. werken.</li><li>- Ik las dat je in de schuldsanering zit. Ik weet dat weinig geld hebben een behoorlijke stressfactor kan zijn in het leven van mensen.</li><li>- Bij deze wil ik met je afspreken dat je een regelboekje gaat bijhouden.</li><li>- Het is niet goed dat je aan drugs verslaafd bent, daar gaan we wat aan doen.</li><li>- Nu je defusie toepast, kun je gedachten waarschijnlijk veel meer als gedachten zien, in plaats van als waarheden.</li><li>- Als je oefent met zelfcompassie dan kun je de relatie met jezelf verbeteren.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hoe ga jij met moeilijke gedachten om? Werkt dat?</li><li>- Wat gebeurt er bij jou als je je gedachten probeert te controleren? Hoe werkt dat op de korte termijn? En op de lange termijn?</li><li>- Wat betekent ontspanning voor jou? Wat doe je dan?</li><li>- Vraag:</li><li>- Vraag:</li><li>- Vraag:</li><li>- Vraag:</li><li>- Vraag:</li><li>- Vraag:</li><li>- Vraag:</li><li>- Vraag:</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>- Merk je dat je met mindfulness meer in het 'hier en nu' komt?</li><li>- Lijkt me best zwaar, twee jonge kinderen en een baan.</li><li>- Je verstand zal wel weer gelijk gaan mekkeren als ik over je waarden begin.</li><li>- Ik neem aan dat je hier bent omdat je meer uit je leven wilt halen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vraag:</li><li>- Vraag:</li><li>- Vraag:</li><li>- Vraag:</li></ul>
---	---