

De rol van de technieken in één zin samengevat

Als je zelf in een presentatie aan collega's probeert uit te leggen wat de verschillende technieken zijn, dan mag je onderstaande zinnen vrij gebruiken en zonder bronvermelding overnemen (lekker doen alsof het van jou is, staat stoer):

- Creatieve hulpeloosheid en controle pas je toe als iemand niet inziet dat het gevecht tegen gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en bepaalde omstandigheden zinloos is.
- Acceptatie en bereidheid pas je toe als mensen dit inzicht wel hebben, maar niet bereid zijn om vervelende gedachten, gevoelens etc. toe te laten in hun leven.
- Defusie pas je toe als je cliënt op een disfunctionele manier geraakt wordt door abstracte taal.
- Mindfulness pas je toe om mensen meer in contact te brengen met hun directe ervaringen in het hier en nu.
- Het zelf pas je toe als je merkt dat de obstakels die je cliënt benoemt te maken hebben met de relatie die hij met zichzelf heeft, zowel verbaal als gedragsmatig.
- Over Waarden heb je het als iemand wil onderzoeken wat hij werkelijk zou willen doen met zijn leven.
- Toegewijd handelen gebruik je om mensen in beweging te krijgen, met alle obstakels die daar bij horen.