

centrumpsr.eu



TROEVEN IN DE HAND

INLEIDING

Beste collega-beroepskracht in de hulpverlening

Bij deze presenteer ik je een procedure om met cliënten te werken die, naar mijn vaste overtuiging, een efficiënt hulpmiddel bij je werk kan zijn. Deze procedure is gebaseerd op de ervaringen van vele therapeuten wiens werk mij geïnspireerd heeft. Ze is georiënteerd op de uitgangspunten van de Korte Oplossingsgerichte Therapie zoals ontwikkeld in het *Brief Therapy Family Center* in Milwaukee (V.S.). Omdat ons werk als oplossingsgerichte therapeuten onmiskenbaar nut heeft voor onze cliënten, heb ik besloten om de hele opzet van deze procedure met je te delen, in de hoop dat het een stimulans voor je kan zijn om mensen vanuit een speciale oriëntatie op hun capaciteiten, behoeften, en hulpbronnen, te helpen.

Ik ben er heilig van overtuigd dat deze procedure gebruikt kan worden bij mensen met heel verschillende soorten problemen. Ze is gericht op datgene wat de cliënt via de therapie wil bereiken, en op datgene waarvan hij of zij wil dat dat beter gaat. Het houdt de aandacht gericht op het scheppen en uitvoeren van mogelijke oplossingen, in plaats van de aandacht te richten op de aard van het probleem – voor Oplossingsgerichte Therapeuten een fundamentele gedachte.

De keuze voor de onderwerpen van de thematische delen van TROEVEN IN DE HAND (de delen 1 tot en met 12) is gebaseerd op mijn ervaring in het werken met mensen. Ik heb gelet op wat voor hen belangrijk was, in welke mate, waar ze behoefte aan hadden, en wat voor hen een hoge subjectieve waarde had. De lijst is natuurlijk niet volledig. Daarom is er een 13^e deel dat niet ingevuld is, en aangepast kan worden aan de specifieke behoeften van je cliënt.

Het geheel is onderverdeeld in twee fasen.

DE EERSTE FASE

Allereerst kies je, samen met je cliënt, één van de formulieren uit de delen 1 tot en met 13, uitgaande van zijn of haar behoeften en voorkeuren. Vervolgens beantwoordt de cliënt de vragen die in het gekozen formulier staan. De cliënt kan dit alléén doen, of samen met iemand die hem daarbij helpt. De vragen helpen de cliënt om bepaalde aspecten van zijn leven en van zijn functioneren op het gekozen levensgebied zelf te analyseren. **De bedoeling is dat je cliënt zo zijn verbeeldingskracht gebruikt met betrekking tot (1) goede en gewenste manieren van functioneren op het specifieke levensgebied, (2) wanneer en hoe hij in staat was om zich op die manier te gedragen, (3) wat zijn hulpbronnen in hemzelf en buiten hemzelf zijn, en (4) welke andere factoren hem helpen om op die manier te functioneren.**

Na beantwoording van de vragen kan je cliënt besluiten of hij vervolgens wil gaan werken aan het ten uitvoer brengen van enkele oplossingen in het specifieke levensgebied. Wanneer het antwoord ja is, dan kun je samen overstappen naar de tweede fase. Zoniet, dan kun je, wanneer de cliënt aangeeft dat hij of zij nog wat met je wil doen, in de eerste fase blijven en daaruit nog een formulier kiezen.

Het is de bedoeling van de eerste fase om de cliënt te helpen zien dat hij, behalve over tekortkomingen en gebreken, ook nog over enkele hulpbronnen beschikt. Deze hulpbronnen kunnen zichtbaar gemaakt worden door op een positieve manier een analyse te maken van de persoonlijke ervaringen uit het leven van de cliënt. Zo wordt het voor de cliënt gemakkelijker om hulpbronnen te zien en die te gaan koesteren, om er zodoende in de toekomst zoals hij die voor ogen heeft, een effectiever gebruik van te maken. Het belichten, vergroten, en versterken van hulpbronnen van de cliënt is een erg effectieve strategie bij het verlenen van hulp op psychisch gebied.

TROEVEN IN DE HAND	
<ul style="list-style-type: none"> • Deel 1 ~ ik als ouder • Deel 2 ~ ik als echtgenoot of partner • Deel 3 ~ ik als werknemer • Deel 4 ~ ik, en mijn geloof in God • Deel 5 ~ ik, en het constructief doorbrengen van mijn vrije tijd • Deel 6 ~ ik, en mijn doen en laten in overeenstemming met mijn eigen waarden • Deel 7 ~ ik, en mijn manier van omgaan met de problemen van het leven 	<ul style="list-style-type: none"> • Deel 8 ~ ik, en het behalen van successen • Deel 9 ~ ik als vrouw / als man • Deel 10 ~ ik, en het tonen van wilskracht bij het weerstaan van verleidingen • Deel 11 ~ ik, en mijn aandacht voor mijn gezondheid en mijn lichaam • Deel 12 ~ ik, en de controle over mijn gedragingen en opwallingen • Deel 13 ~ NIET INGEVULD, om te gebruiken al naar de behoeften van de cliënt

DE TWEDE FASE

De delen FORMULIER VOOR VERANDERING ~ 1, en FORMULIER VOOR VERANDERING ~ 2 zijn bedoeld als vervolg op het formulier dat gekozen is uit de thematische onderdelen 1 tot en met 13.

In deze fase is de cliënt bereid om enkele veranderingen in zijn of haar leven door te voeren, en om na te gaan op welke manier deze veranderingen voor hem of haar geschikt zijn. Wat werkt? Wat is goed om te blijven doen en voort te zetten? Welke manieren van doen dienen veranderd te worden? Deze twee formulieren zijn ervoor bedoeld dat ze (1) de cliënt helpen om, uitgaande van zijn of haar persoonlijke ervaringen en capaciteiten, te bepalen in welke richting, en op welke manier, veranderingen doorgevoerd worden, en dat (2) de cliënt merkt hoe deze nieuwe manieren van doen effect hebben op het leven van dit moment.

Wanneer je de vragen leest, dan zal je opvallen dat ze verwijzen naar die vroegere en huidige ervaringen van de cliënt die positief en constructief zijn. Deze ervaringen worden

gebruikt als basis om op voort te bouwen, en om verdere stappen te zetten in de richting van het creëren van oplossingen.

Wanneer je deze formulieren met je cliënt gaat gebruiken, dan is het raadzaam dat je zoveel mogelijk details uit zijn leven naar boven probeert te krijgen, zowel over zijn innerlijke leven als over zaken om hem heen, en wel op de momenten dat hij of zij beter functioneerde. Je dient ook te vermijden dat je verzeild raakt in een analyse van de “ware aard” en “oorzaken” van de problemen van de cliënt. (Dat zou een heel ander spel opleveren, misschien TROEVEN UIT DE HAND!) Concentreer je liever op datgene wat in het verleden werkte, wat nu goed werkt, en op dat wat in de toekomst goed kan uitwerken.

De gepresenteerde procedure dient heel flexibel gehanteerd te worden, zodat ze past bij de behoeften en doelen van elke individuele cliënt. Het is goed te beseffen dat het, telkens wanneer je deze procedure voorlegt aan een cliënt, slechts om een voorstel gaat. Door je cliënt zelf het besluit te laten nemen over het eventuele gebruik van deze procedure laat je de verantwoordelijkheid voor verandering daar waar die hoort te liggen. Tot slot wil ik opmerken dat deze procedure zowel individueel als in groepsverband gehanteerd kan worden.

Al dit materiaal mag vrij opgehaald worden via mijn website <http://porodwyk.republika.pl/>. Het mag tevens gekopieerd en gebruikt (niet gedrukt) worden door alle beroepskrachten op het terrein van de hulpverlening. Ik verzoek je om mij, en dan graag in het Engels, je gedachten over het gebruik van deze procedure te laten weten!

Ik wens je een goed werk toe!

Tomasz Switek
Polen

tomaszswitek@centrumpsr.eu
<http://centrumpsr.eu>

oorspronkelijke Engelstalige titel:
DECK OF TRUMPS

Vertaling: Piet Rademakers
prademax@introweb.nl
de schrijver dankt de vertaler

Warning! If you're an English language purist it will be better for you to run away from here immediately, it was not corrected by anyone who knows English!

**This is a very free translation of my article published in Poland
for journal for CB therapists**

**"Deck of trumps" - one of the ways for being helpful to the clients
in becoming as they want to be!**

In this article I'll present to you a procedure for working with clients, which is called "Deck of trumps". I'll describe its structure, basic techniques, which are utilized, possibilities of applications, and its effects which were noticed by the therapists and clients who used it during therapy process. This procedure is based on the experiences of many therapists, whose work was my inspiration, and refers to the principles of Solution Focused Brief Therapy developed at the Brief Therapy Family Center in Milwaukee (USA). Because so many therapists in so many settings found this "solution focused" tool as a very useful for them and for their clients, I decided to share with you with this structured procedure in the hope that it can encourage you to practice helping people in a way focused on their abilities, needs and resources. "Deck of trumps" is available in Polish, English, Dutch, Spanish, French language versions, soon should be other language versions. It's used by many therapists in the countries like Australia, Canada, Great Britain, Holland, Spain, Germany, USA and others.

Procedure's structure.

"Deck of trumps" is divided into two stages - the first which is focused mainly on redescribing client's reality, and the second which is focused on planing, continuing and introducing some strategies and noticing how these acting's influence the client's present life.

A dozen or so formulas can be used by the therapist and client in this two stages.

The first stage:

The first step is to choose with the client one of the formulas from parts 1-13 based on his needs and preferences.

- part 1 - Me as a parent
- part 2 - Me as a spouse or life partner
- part 3 - Me as a worker
- part 4 - Me developing my spiritual beliefs
- part 5 - Me using my own free time constructively
- part 6 - Me behaving in accordance with my own values
- part 7 - Me coping with life's difficulties
- part 8 - Me achieving successes
- part 9 - Me as a woman/man
- part 10 - Me showing a strong will, resisting temptations
- part 11 - Me taking care of my health and body
- part 12 - Me controlling my own behaviors and impulses
- part 13 - Universal, for use according to the needs of client

The choices of the leading titles for the thematic parts of the Deck of Trumps (parts 1-12) were based on my experience working with people. I observed what and in what degree was important to them, what was needed, and what had received a high subjective value.

Of course, the list is not a complete one; part 13, which is open, can accommodate your client's specific needs. As you can easily noticed, particular parts of "Deck of trumps" are focused on the client's person in the perspective of some social roles or in the perspective of having some abilities.

The aim of the first stage is to help client to notice that, besides having deficits and faults, he is also the owner of some resources and possibilities, and to redefine in more useful way description of the client's self reality (*eusémie*)¹.

After choosing one of the formulas, the client answers the questions included in the chosen formula. The client may do this alone or together with some helpful person, maybe with you as a therapist. The questions help the client to self analyze particular aspects of life and his functioning in each area, what cause in redescription of the client's reality. Particular questions in formulas lead the client to use his imagination and think about:

- (1) good and desired functioning in the specified area of life by creating the picture of the "preferred future" in the chosen area of life,
- (2) when and how he/she was able to behave in such a manner - "exceptions",
- (3) what are his internal and external resources, and what other factors are helpful to him in functioning in desired way. Bringing these resources and possibilities to the light of day is made possible by analyzing personal experiences from the client's life in a constructive way. This makes it easier for the client to see and internalize resources, and to make more effective use of them in the preferred future. Eliciting, amplifying and reinforcing the person's resources is one very effective strategy in providing psychological help.
- (4) defining his/her present situation in chosen area of life by using homogenous numeric scales from 1 to 10.

After answering the questions, your client can make a decision whether to continue to work toward introducing some solutions in the specified area of life. If the answer is yes, together you go on to the second stage. If not, you may stay on the first stage and choose another formula, if the client expresses a need for continuing to work together or put formulas aside. In many cases helping clients in changing their way of perceiving one's reality, to realize what one do wants, what one can and is able to do, what is strong in oneself, what was and can be helpful is found as sufficient therapist input for some clients and they continue introducing next desired changes in unaided way, out of therapy.

The second stage:

Parts "Deck of Trumps - Formula for Change - 1" and "Deck of Trumps - Formula for Change- 2" are adjusted for use with the chosen formula from thematic parts 1 to 13.

At this stage, the client is preparing to introduce some changes in her life, and to check out how those changes are suitable for her. What works? What is good to continue? Which strategies need to be changed? The aims of these two formulas are:

- (1) to help the client to plan the direction and the way of continuing and introducing changes on the basis of her personal experiences and abilities,
- (2) to maintain and introduce these changes,
- (3) to notice how these new strategies influence the client's present life,
- (4) to create context in which client is choosing what is and what is not good for him, what will and will not be continuing, what will be introduced.

¹ Eusémie - greek: *eu* - well, good; *seme* - sign, meaning.

We're talking here about changes which appear on the level of acting, doing things (*euheresis*)².

At this stage clients by using "scaling" and "self-observation":

- define what in chosen area of life is working out in sufficient way, with what they can be satisfied with,
- remind the times, when it was better than now, and look for these elements, which helped them to make that moments to be better,
- on the basis of own experiences, achieved knowledge, using experiences of the other members of the group, "support team", important persons, or therapist they plan "small steps" to introduce in the near future in own life,
- observe to what degree introducing strategies of behaving influenced their lives, self, environment,
- took decisions what is working out in sufficient way and what is worth to continue, and what is not working out in sufficient way and what must be changed, introduced to work out in more sufficient way.

When working with "Deck of trumps" client and therapist are using following techniques:

- creating the picture of the "preferred future" - near and a long time ahead,
- looking for and identifying "exceptions" - when there was not a problem, or a problem was less intensive, or better say when there was a full solution working out or at least solution was created and utilized to some degree,
- complimenting,
- scaling,
- self-observation,
- doing choices.

By using above techniques changes occurs on the level of the redescription of the client's reality (*eusémie*) and on the level of client's acting (*euherésis*).

When reading the questions and giving the answers, you will notice that they refer to the client's experiences from the past and present that are positive and constructive. These experiences are used as a basis to build on and to introduce further steps in the process of creating solutions. When using these formulas (in the first and second stage) with your client, it is recommended that you try to elicit as many details as possible from her internal and external life at the times when she functioned in a better way. You also need to avoid the danger of getting in and analyzing the nature and the causes of the client's problems. (That would be another game, maybe the "Deck of Low Cards"!) Instead, keep your focus and concentrate on what worked out in the past, what is working out now, and what can work out in the future.

The presented procedure needs to be treated in a very elastic way so as to adjust to each individual client's needs and goals. It's good to remember that every time you offer this procedure to the client, it is only a proposition. Letting your client make the decision about the eventual use of this procedure will let you keep the responsibility for change on the right side.

Furthermore it's very recommended to remember that introducing changes must be done with respect to the clients ability and readiness to do new things which leads to change of his/her reality. Process of keeping change in the frame of individual clients acceptance will allow him/her to keep proper level of safety and to get orientation. With such a flexibility and working "slower than clients" therapist will be able to create situation

² Euhérésis - greek: *eu* - well, good; *haeresis* - choice.

in which subjective feeling of continuity between past, present and future is supported in the process of introducing changes (*transcontinuite*)³.

Possibilities of application.

To make my knowledge about possibilities of application Deck of trumps more objective I asked other therapist who used that procedure, about their experiences and ideas, particularly about ways of application and effects. Below I quoted conclusions, I received as an answer on my request.

1. Deck of trumps were used in a very wide area of providing psychological help to people who need it. Mainly were mentioned following settings: mental health problems, chemical addictions, family violence, family and couple dysfunctions, social disability problems, parenting problems, children and adolescent disabilities.
2. Procedure was also used as a tool in the process of teaching and supervising other professionals in the area of helping people.
3. It was used with adults, adolescents, and after providing some changes in the outlook and content with children.
4. At the group settings it was applied either as one of the propositions, or as main scenario.
5. Within individual therapy clients were working with particular formulas independently, coming to the sessions with filling once, or therapist helped client to answer questions during the session, or formula was used as a framework for conducting "solution focused" session with clients.
6. Depending on using "ground-basic" approach by therapist "Deck of trumps" was offered to the clients as a way to broaden provided so far therapeutic program, or was used as a way of reinforcing process of solution focused therapy.
7. CB therapist used elements of procedure in preparing "experts" programs of therapy for clients.
8. Depending on clients needs and therapist readiness Deck of trumps was used in different moments of the process of therapy. From the very beginning moments, up to work with people who are at the end of the process or within "aftercare" programs.
9. It was applied at residential and ambulatory health care programs, in public and private institutions, at social care systems, at juvenile systems, school settings.

I think that this procedure were used with so many issues, because it's aimed at what the client wants to achieve from therapy and what he or she wants to improve. It keeps the focus on creating and introducing possible solutions instead of focusing on the nature of the problem – a basic idea for Solution Focused Therapists.

Advantages/Effects.

Laying on the experiences of those professionals who used Deck of trumps two kinds of advantages has emerged. First connected with the advantages and effects referred to the clients, second with those perceived by therapist themselves.

Client's advantages/effects generally:

- growing feeling of self-esteem,

³ Transcontinuite - the concept of *transcontinuite* is described by Luc Isebaert and Marie Cristine Cabie in their book "Pour une therapie breve"

- changes in self perspective, from seeing oneself as "not able, not capable" into person who "is able, can do". Of course, person who is not able and can do everything, but so often apparently able to do a lot of desired things,
- greater readiness to talk about problems, and to change problematic behaviors,
- increasing amount and quality of constructive behaviors,
- reinforcement of the feeling of having impact on one's life,
- strengthening hope connected with therapy,
- developing abilities in creating and introducing desired strategies,
- improving quality of the relationship with other people,
- better preventing of relapses,
- shortening periods of the relapse's duration and it's intensity,
- higher motivation to participate in therapy programs.

Client's advantages/effects in SFT process:

- after preparing formula easier finding answers on SF questions,
- faster specifying goals, exceptions, resources,
- maintaining SF perspective between sessions.

Therapist's advantages/effects:

- decreasing level of the client's resistance in the therapy process,
- increasing possibilities of the cooperation with clients,
- higher subjective feeling of self efficacy,
- strengthening of the therapist engagement in the workplace,
- broadening of the therapist perspective of the new possibilities and solutions,
- changing of the self attitude toward clients, much more friendly and optimistic, particularly toward so called "difficult clients",
- making easier to conduct SF sessions and to keep focus on solutions instead of problems.

Above advantages and effects were quoted by many therapist, many of them were not solution focused ones. Most of this quotations are very common for people who were trying to use even to some degree SFBT. So I can say it's not advantage of using Deck of trumps, but that using Deck of trumps is useful for many to work on the basis of SFBT's principles. And in such a perspective it's a helpful tool to straighten or introduce SFBT's techniques into ones therapeutic practice, and for clients to help them find effective way to achieve their goals and meet their needs in a save and respectful way.

Tomasz Świtek

Bibliography:

1. L. Isebeart, M-C. Cabié, Pour une thérapie brève, Edition Erès, 1997.
2. Linda Metcalf , Solution Focused Group Therapy, The Free Press, 1998.
3. I.K. Berg, S.D. Miller, Working With the Problem Drinker, Norton, 1992.
4. I.K. Berg, N.H. Reuss, Solutions Step by Step, Norton, 1997.

Tomasz Switek – MA of social prevention and rehabilitation, certified specialist of dependency psychotherapy, recommended group trainer by the Polish Psychological Association, solution focused therapist. Cooperate with the Institute of the Health Psychology of PPA in Warsaw as a trainer and lecturer. Has got private practice in Inowroclaw, doing therapy, trainings and workshops.

TROEVEN IN DE HAND ~ DEEL 1

IK ALS OUDER

Je kunt nu je gedachten laten gaan over die keren dat jij tevreden was over de manier waarop jij je taak als ouder deed. Denk bovendien eens aan die keren dat ook jouw kinderen tevreden waren over de manier waarop jij je ouderschap vervulde. Natuurlijk is niemand ideaal. Maar bedenk eens wat je kinderen over 10 of 20 jaar zullen zeggen wat ze achteraf in jou als ouder gewaardeerd hebben. Met die gedachten in je hoofd kun je nu het onderstaande formulier invullen, uitgaande van je persoonlijke ervaringen, en waarbij je op zoek gaat naar wat het inhoudt om een alsmaar betere ouder te worden. Probeer dat onder woorden te brengen!

1. In welke gedragingen laat jij zien dat jij je gedraagt als een Goede Ouder? Geef voorbeelden van je gedrag.

2. Beschrijf enkele situaties waarin jij je, ook al was het maar een beetje, gedroeg op de manier zoals je dat hierboven hebt weergegeven. Die keren dat jij je gedroeg als een Goede Ouder!

3. Probeer nu om, uitgaande van de net gegeven voorbeelden (en andere voorbeelden waar je misschien aan denkt) het volgende overzicht in te vullen. Wat heb je in de loop der jaren geleerd over wat je kunt? Welke vaardigheden heb je? En wat voor karaktertrekken heb je die jou helpen om je als een Goede Ouder te gedragen? Als je dat nodig vindt kun je iemand vragen om je te helpen het onderstaande in te vullen.

WAT IK VOOR ELKAAR KREEG	WELKE VAARDIGHEDEN LIET IK IN DIE SITUATIE ZIEN	WELKE KARAKERTREKKEN LIET IK DAARBIJ ZIEN

4. Wat heeft jou geholpen om dingen op die manieren te doen?

IN JEZELF	BUITEN JEZELF

5. Stel je een schaal voor van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor *momenteel gedraag ik me heel zelden als een Goede Ouder*, en 10 staat voor *momenteel gedraag ik me heel vaak als een Goede Ouder*. Wil je een inschatting maken van waar jij je op dit moment op die schaal bevindt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TROEVEN IN DE HAND ~ DEEL 2

IK ALS ECHTGENOOT OF PARTNER

Je kunt nu je gedachten laten gaan over die keren dat je tevreden was over de manier waarop jij je gedroeg als echtgenoot of partner. Over die keren dat je zag, hoorde, merkte dat jouw echtgenoot of partner gelukkig was met hoe jij je gedroeg, of met jouw houding naar hem of haar toe. Elke relatie kent haar slechtere en haar betere tijden.

We vragen je om nu na te gaan welke van jouw gedragingen en houdingen je helpen om je relatie voor jullie allebei bevredigend te maken.

1. In welke gedragingen laat je zien dat jij je gedraagt als een Goede Echtgenoot of Goede Partner? Geef voorbeelden van je gedrag.

2. Beschrijf enkele situaties waarin jij je, ook al was het maar een beetje, gedroeg op de manier zoals je dat hierboven hebt weergegeven. Die keren dat jullie allebei tevreden waren over jullie relatie!

3. Probeer nu om, uitgaande van de net gegeven voorbeelden (en andere voorbeelden waar je misschien aan denkt) het volgende overzicht in te vullen. Wat heb je in de loop der jaren geleerd over wat je zoal kunt? Welke vaardigheden heb je? En wat voor karaktertrekken heb je die jou helpen om je te gedragen als een Goede Echtgenoot of Goede Partner?

Als je dat nodig vindt, kun je iemand vragen om je te helpen het onderstaande in te vullen.

WAT IK VOOR ELKAAR KREEG	WELKE VAARDIGHEDEN LIET IK IN DIE SITUATIE ZIEN	WELKE KARAKERTREKKEN LIET IK DAARBIJ ZIEN

4. Wat heeft jou geholpen om dingen op die manieren te doen?

IN JEZELF	BUITEN JEZELF

5. Stel je een schaal voor van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor *momenteel gedraag ik me heel zelden als een Goede Echtgenoot of Goede Partner*, en 10 staat voor *momenteel gedraag ik me heel vaak als een Goede Echtgenoot of Goede Partner*. Wil je een inschatting maken van waar jij je op dit moment op die schaal bevindt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TROEVEN IN DE HAND ~ DEEL 3

IK ALS WERKNEMER

Je hebt nu de gelegenheid om na te gaan wat je gedachten zijn over je doen en laten als Goed Werknemer. Elke werkplek heeft zijn aantrekkelijke en onaantrekkelijke kanten. Daarnaast functioneer jij op je werkplek soms beter, en soms minder goed. Ik zou je willen aansporen om eens na te denken over de vragen die hieronder staan, en die je wellicht helpen om onder woorden te brengen hoe jij je als een Goed Werknemer kunt gedragen.

1. In welke gedragingen laat je zien dat jij je gedraagt als een Goede Werknemer? Geef voorbeelden van je gedrag.

2. Beschrijf enkele situaties waarin jij je, ook al was het maar een beetje, gedroeg op de manier zoals je dat hierboven hebt weergegeven. Die keren dat jij (en jouw meerdere) er zeker van was dat je goed werk leverde!

3. Probeer nu om, uitgaande van de net gegeven voorbeelden (en andere voorbeelden waar je misschien aan denkt) het volgende overzicht in te vullen. Wat heb je in de loop der jaren geleerd over wat je zoal kunt? Welke vaardigheden heb je? En wat voor karaktertrekken heb je die je helpen om je als een Goede Werknemer te gedragen? Als je dat nodig vindt, kun je iemand vragen om je te helpen het onderstaande in te vullen.

WAT IK VOOR ELKAAR KREEG	WELKE VAARDIGHEDEN LIET IK IN DIE SITUATIE ZIEN	WELKE KARAKTERTREKKEN LIET IK DAARBIJ ZIEN

4. Wat heeft jou geholpen om dingen op die manieren te doen?

IN JEZELF	BUITEN JEZELF

5. Stel je een schaal voor van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor *momenteel gedraag ik me heel zelden als een Goede Werknemer*, en 10 staat voor *momenteel gedraag ik me heel vaak als een Goede Werknemer*. Wil je een inschatting maken van waar jij je op dit moment op die schaal bevindt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TROEVEN IN DE HAND ~ DEEL 4

IK, EN MIJN GELOOF IN GOD

Je hebt nu de gelegenheid om aan jezelf te denken als een gelovig iemand; iemand die, door zijn of haar leven, wil laten zien dat zijn of haar geloof veel meer is dan alleen maar lege woorden of verklaringen.

Denk nu eens na over al je levensactiviteiten in het licht van je geloof in God, en beantwoord de vragen die hieronder staan.

1. In welke gedragingen laat je zien dat jij je gedraagt in overeenstemming met je geloof in God? Geef voorbeelden van je gedrag.

2. Beschrijf enkele situaties waarin jij je, ook al was het maar een beetje, gedroeg op de manier zoals je dat hierboven hebt weergegeven. Die keren dat jij je gedroeg in overeenstemming met je geloof in God en je waarden!

3. Probeer nu om, uitgaande van de net gegeven voorbeelden (en andere voorbeelden waar je misschien aan denkt) het volgende overzicht in te vullen. Wat heb je in de loop der jaren geleerd over wat je zoal kunt? Welke vaardigheden heb je? En wat voor karaktertrekken heb je die jou helpen om te handelen in overeenstemming met je geloof in God?

Als je dat nodig vindt, kun je iemand vragen om je te helpen het onderstaande in te vullen.

WAT IK VOOR ELKAAR KREEG	WELKE VAARDIGHEDEN LIET IK IN DIE SITUATIE ZIEN	WELKE KARAKERTREKKEN LIET IK DAARBIJ ZIEN

4. Wat heeft jou geholpen om dingen op die manieren te doen?

IN JEZELF	BUITEN JEZELF

5. Stel je een schaal voor van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor *momenteel gedraag ik me heel zelden in overeenstemming met mijn geloof in God*, en 10 staat voor *momenteel gedraag ik me heel vaak in overeenstemming met mijn geloof in God*. Wil je een inschatting maken van waar jij je op dit moment op die schaal bevindt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TROEVEN IN DE HAND ~ DEEL 5

IK, EN HET CONSTRUCTIEF DOORBRENGEN VAN MIJN VRIJE TIJD

Je hebt nu de gelegenheid om na te denken over hoe jij je vrije tijd op een constructieve manier doorbrengt. Denk eens na over de manier waarop je rust nam, plezier maakte, jouw belangstelling of hobby's ontwikkelde, of op een plezierige manier je tijd doorbracht met gezin of vrienden.

Welk gedrag van jou maakte het mogelijk dat je genoot van je vrije tijd?.

1. In welke gedragingen laat je zien dat jij je vrije tijd op een constructieve manier doorbrengt? Geef voorbeelden van je gedrag.

2. Beschrijf enkele situaties waarin jij je, ook al was het maar een beetje, gedroeg op de manier zoals je dat hierboven hebt weergegeven. Die keren dat jij je vrije tijd op een constructieve manier doorbracht!

3. Probeer nu om, uitgaande van de net gegeven voorbeelden (en andere voorbeelden waar je misschien aan denkt) het volgende overzicht in te vullen. Wat heb je in de loop der jaren geleerd over wat je zoal kunt? Welke vaardigheden heb je? En wat voor karaktertrekken heb je die jou helpen om je vrije tijd op een constructieve manier door te brengen?

Als je dat nodig vindt, kun je iemand vragen om je te helpen het onderstaande in te vullen.

WAT IK VOOR ELKAAR KREEG	WELKE VAARDIGHEDEN LIET IK IN DIE SITUATIE ZIEN	WELKE KARAKERTREKKEN LIET IK DAARBIJ ZIEN

4. Wat heeft jou geholpen om dingen op die manieren te doen?

IN JEZELF	BUITEN JEZELF

5. Stel je een schaal voor van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor *momenteel breng ik mijn vrije tijd heel zelden op een constructieve manier door*, en 10 staat voor *momenteel breng ik mijn vrije tijd heel vaak op een constructieve manier door*. Wil je een inschatting maken van waar jij je op dit moment op die schaal bevindt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TROEVEN IN DE HAND ~ DEEL 6

IK, EN MIJN DOEN EN LATEN IN OVEREENSTEMMING MET MIJN EIGEN WAARDEN

Je hebt nu de gelegenheid om na te denken over de manier waarop jij je gedraagt in overeenstemming met je eigen waarden. Iedereen heeft wel enkele waarden die belangrijk voor hem of haar zijn, en die meespelen bij het nemen van beslissingen. Ja, je hele leven kan zelfs gegrondvest zijn op je waarden.

Probeer je nu al die momenten voor de geest te halen waarop jij handelde in overeenstemming met je eigen waarden, en waarop je naar de wereld keek met een zuiver geweten.

1. In welke gedragingen laat je zien dat jij je gedraagt in overeenstemming met je eigen waarden? Geef voorbeelden van je gedrag.

2. Beschrijf enkele situaties waarin jij je, ook al was het maar een beetje, gedroeg op de manier zoals je dat hierboven hebt weergegeven. Die keren dat jij je gedroeg in overeenstemming met je waarden!

3. Probeer nu om, uitgaande van de net gegeven voorbeelden (en andere voorbeelden waar je misschien aan denkt) het volgende kader in te vullen. Wat heb je in de loop der jaren geleerd over wat je zoal kunt? Welke vaardigheden heb je? En wat voor karaktertrekken heb je die jou helpen om je te gedragen in overeenstemming met je eigen waarden?

Als je dat nodig vindt, kun je iemand vragen om je te helpen het onderstaande in te vullen.

WAT IK VOOR ELKAAR KREEG	WELKE VAARDIGHEDEN LIET IK IN DIE SITUATIE ZIEN	WELKE KARAKERTREKKEN LIET IK DAARBIJ ZIEN

4. Wat heeft jou geholpen om dingen op die manieren te doen?

IN JEZELF	BUITEN JEZELF

5. Stel je een schaal voor van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor *momenteel gedraag ik me heel zelden in overeenstemming met mijn waarden*, en 10 staat voor *momenteel gedraag ik me heel vaak in overeenstemming met mijn*. Wil je een inschatting maken van waar jij je op dit moment op die schaal bevindt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TROEVEN IN DE HAND ~ DEEL 7

IK, EN MIJN MANIER VAN OMGAAN MET DE PROBLEMEN VAN HET LEVEN

Iedereen wordt in het leven geconfronteerd met problemen. Soms worden ze zo groot dat ze onoplosbaar lijken. Die problemen het hoofd bieden kost vaak zoveel inspanning dat hulp van anderen nodig is, en dat er oplossingen gevonden moeten worden.

Denk nu eens na over die situaties waarin jij in hoge mate opgewassen was tegen de problemen van het leven.

1. In welke gedragingen laat je zien dat jij goed opgewassen bent tegen de problemen van het leven? Geef voorbeelden van je gedrag.

2. Beschrijf enkele situaties waarin jij je, ook al was het maar een beetje, gedroeg op de manier zoals je dat hierboven hebt weergegeven. Die keren dat je goed opgewassen was tegen de problemen van het leven!

3. Probeer nu om, uitgaande van de net gegeven voorbeelden (en andere voorbeelden waar je misschien aan denkt) het volgende overzicht in te vullen. Wat heb je in de loop der jaren geleerd over wat je zoal kunt? Welke vaardigheden heb je? En wat voor karaktertrekken heb je die jou helpen om opgewassen te zijn tegen de problemen van het leven?

Als je dat nodig vindt, kun je iemand vragen om je te helpen het onderstaande in te vullen.

	WELKE	WELKE

4. Wat heeft jou geholpen om dingen op die manieren te doen?

--	--

5. Stel je een schaal voor van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor *momenteel ben ik heel zelden opgewassen tegen de problemen van het leven*, en 10 staat voor *momenteel ben ik heel vaak opgewassen tegen de problemen van het leven*. Wil je een inschatting maken van waar je je op dit moment op die schaal bevindt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TROEVEN IN DE HAND ~ DEEL 8

IK, EN HET BEHALEN VAN SUCCESSEN

Mensen kúnnen succes hebben al naar gelang, en zelfs voorbij, hun mogelijkheden. En soms krijgen ze dat ook daadwerkelijk voor elkaar. Later, onder de last van het leven, kunnen ze vergeten dat ze over die mogelijkheden beschikken. Die leiden dan vaak een sluimerend bestaan.

Zou je nu je aandacht willen richten op die momenten in je leven die omschreven kunnen worden als succesmomenten? Momenten waarop je het gevoel had dat je iets deed waarin jouw krachten op de proef gesteld werden.

1. In welke gedragingen laat je zien dat je dingen doet die jou dichterbij het behalen van bepaalde successen brengen? Geef voorbeelden van je gedrag.

2. Beschrijf enkele situaties waarin jij je, ook al was het maar een beetje, gedroeg op de manier zoals je dat hierboven hebt weergegeven. Die keren dat je dingen deed die jou dichterbij het behalen van bepaalde successen brachten!

3. Probeer nu om, uitgaande van de net gegeven voorbeelden (en andere voorbeelden waar je misschien aan denkt) het volgende overzicht in te vullen. Wat heb je in de loop der jaren geleerd over wat je zoal kunt? Welke vaardigheden heb je? En wat voor karaktertrekken heb je die jou helpen om successen te behalen?
 Als je dat nodig vindt, kun je iemand vragen om je te helpen het onderstaande in te vullen.

WAT IK VOOR ELKAAR KREEG	WELKE VAARDIGHEDEN LIET IK IN DIE SITUATIE ZIEN	WELKE KARAKERTREKKEN LIET IK DAARBIJ ZIEN

4. Wat heeft jou geholpen om dingen op die manieren te doen?

IN JEZELF	BUITEN JEZELF

5. Stel je een schaal voor van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor *momenteel doe ik heel zelden dingen die me dichterbij het behalen van bepaalde successen brengen*, en 10 staat voor *momenteel doe ik heel vaak dingen die me dichterbij het behalen van bepaalde successen brengen*. Wil je een inschatting maken van waar jij je op dit moment op die schaal bevindt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TROEVEN IN DE HAND ~ DEEL 9

IK ALS VROUW OF MAN

Verschil in geslacht is een gegevenheid vanaf de eerste momenten in ons leven. We hebben persoonlijke opvattingen over wat een waardevolle Vrouw of Man is. Soms is het nogal moeilijk om je te houden aan de maatstaven die in die opvattingen besloten liggen. Soms moeten we uitzoeken wat geschikt is, wat goed is voor mij als Vrouw of als Man.

Denk nu eens na over je functioneren als Vrouw of als Man. Wat zijn je opvattingen daarover, en hoe maak je ze in je leven waar?

1. In welke gedragingen laat je zien dat jij je gedraagt als een waardevolle Vrouw of Man? Geef voorbeelden van je gedrag.

2. Beschrijf enkele situaties waarin jij je, ook al was het maar een beetje, gedroeg op de manier zoals je dat hierboven hebt weergegeven. Die keren dat jij je gedroeg als een waardevolle Vrouw of Man!

3. Probeer nu om, uitgaande van de net gegeven voorbeelden (en andere voorbeelden waar je misschien aan denkt) het volgende overzicht in te vullen. Wat heb je in de loop der jaren geleerd over wat je zoal kunt? Welke vaardigheden heb je? En wat voor karaktertrekken heb je die jou helpen om je als een waardevolle Vrouw of Man te gedragen?

Als je dat nodig vindt, kun je iemand vragen om je te helpen het onderstaande in te vullen.

WAT IK VOOR ELKAAR KREEG	WELKE VAARDIGHEDEN LIET IK IN DIE SITUATIE ZIEN	WELKE KARAKERTREKKEN LIET IK DAARBIJ ZIEN

4. Wat heeft jou geholpen om dingen op die manieren te doen?

IN JEZELF	BUITEN JEZELF

5. Stel je een schaal voor van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor *momenteel gedraag ik me heel zelden als een waardevolle Vrouw of Man*, en 10 staat voor *momenteel gedraag ik me heel vaak als een waardevolle Vrouw of Man*. Wil je een inschatting maken van waar jij je op dit moment op die schaal bevindt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TROEVEN IN DE HAND ~ DEEL 10

IK, EN HET TONEN VAN WILSKRACHT BIJ HET WEERSTAAN VAN VERLEIDINGEN

Vaak genoeg laten we in het gewone leven zien dat we een sterke wil hebben en weerstaan we verleidingen, hetgeen ons beschermt tegen de vele negatieve gevolgen die ze anders zouden hebben. Soms hebben we genoeg kracht, en soms niet.

Probeer nu eens te denken aan die momenten dat je een sterke wil liet zien door een verleiding te weerstaan die risico's voor je inhield. Het kan te maken hebben met drugs, alcohol, seks, of alles wat te maken heeft met risico's voor jou.

1. In welke gedragingen laat je zien dat jij een sterke wil hebt, dat je in staat bent om verleidingen te weerstaan. Geef voorbeelden van je gedrag.

2. Beschrijf enkele situaties waarin jij je, ook al was het maar een beetje, gedroeg op de manier zoals je dat hierboven hebt weergegeven. Die keren dat je een verleiding weerstond!

3. Probeer nu om, uitgaande van de net gegeven voorbeelden (en andere voorbeelden waar je misschien aan denkt) het volgende overzicht in te vullen. Wat heb je in de loop der jaren geleerd over wat je zoal kunt? Welke vaardigheden heb je? En wat voor karaktertrekken heb je die jou helpen om wilskrachtig te zijn en een verleiding te weerstaan?

Als je dat nodig vindt, kun je iemand vragen om je te helpen het onderstaande in te vullen.

WAT IK VOOR ELKAAR KREEG	WELKE VAARDIGHEDEN LIET IK IN DIE SITUATIE ZIEN	WELKE KARAKTERTREKKEN LIET IK DAARBIJ ZIEN

4. Wat heeft jou geholpen om dingen op die manieren te doen?

IN JEZELF	BUITEN JEZELF

5. Stel je een schaal voor van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor *momenteel vertoon ik bijna nooit wilskracht of weersta in bijna nooit een verleiding*, en 10 staat voor *momenteel vertoon ik bijna altijd wilskracht of weersta in bijna altijd een verleiding*. Wil je een inschatting maken van waar jij je op dit moment op die schaal bevindt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TROEVEN IN DE HAND ~ DEEL 11

IK, EN MIJN AANDACHT VOOR MIJN GEZONDHEID EN MIJN LICHAAM

Niets is zo belangrijk als gezondheid! In de haast van alledag vergeten we vaak dat ons lichaam, en de gezondheid ervan, onze aandacht nodig hebben.

Denk er nu eens over na hoe jij zorg hebt voor jezelf, voor je gezondheid, en voor je lichaam. Wat doe je om te zorgen dat het daarmee goed gesteld is, dat je lichamelijk goed in orde bent?

1. In welke gedragingen laat je zien dat je zorgvuldig omgaat met je gezondheid en je lichaam? Geef voorbeelden van je gedrag.

2. Beschrijf enkele situaties waarin jij je, ook al was het maar een beetje, gedroeg op de manier zoals je dat hierboven hebt weergegeven. Die keren dat je zorgvuldig omging met je gezondheid en je lichaam!

3. Probeer nu om, uitgaande van de net gegeven voorbeelden (en andere voorbeelden waar je misschien aan denkt) het volgende overzicht in te vullen. Wat heb je in de loop der jaren geleerd over wat je zoal kunt? Welke vaardigheden heb je? En wat voor karaktertrekken heb je die jou helpen om zorgvuldig om te gaan met je gezondheid en je lichaam?

Als je dat nodig vindt, kun je iemand vragen om je te helpen het onderstaande in te vullen.

WAT IK VOOR ELKAAR KREEG	WELKE VAARDIGHEDEN LIET IK IN DIE SITUATIE ZIEN	WELKE KARAKERTREKKEN LIET IK DAARBIJ ZIEN

4. Wat heeft jou geholpen om dingen op die manieren te doen?

IN JEZELF	BUITEN JEZELF

5. Stel je een schaal voor van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor *momenteel ga ik heel zorgvuldig om met mijn gezondheid en mijn lichaam*, en 10 staat voor *momenteel ga ik heel onzorgvuldig om met mijn gezondheid en mijn lichaam*. Wil je een inschatting maken van waar jij je op dit moment op die schaal bevindt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TROEVEN IN DE HAND ~ DEEL 12

IK, EN DE CONTROLE OVER MIJN GEDRAGINGEN EN OPWELLINGEN

In hoeverre hebben we onszelf in de hand? Dat vragen we ons vaak af, vooral wanneer sommige van onze gedragingen of opwellingen ons problemen gaan opleveren: wanneer we teveel drinken of teveel eten, wanneer we ons boos maken of agressief worden, wanneer we iets in een opwelling doen.

Gebruik dit formulier om na te denken over de manier waarop jij je gedrag of opwellingen in de hand hebt.

1. In welke gedragingen laat je zien dat je in staat bent om een bepaald gedrag of opwelling in de hand te houden? Geef voorbeelden van je gedrag.

2. Beschrijf enkele situaties waarin jij je, ook al was het maar een beetje, gedroeg op de manier zoals je dat hierboven hebt weergegeven. Die keren dat je in staat was om een bepaald gedrag of opwelling in de hand te houden!

3. Probeer nu om, uitgaande van de net gegeven voorbeelden (en andere voorbeelden waar je misschien aan denkt) het volgende overzicht in te vullen. Wat heb je in de loop der jaren geleerd over wat je zoal kunt? Welke vaardigheden heb je? En wat voor karaktertrekken heb je die jou helpen om een bepaald gedrag of opwelling in de hand te houden?

Als je dat nodig vindt, kun je iemand vragen om je te helpen het onderstaande in te vullen.

WAT IK VOOR ELKAAR KREEG	WELKE VAARDIGHEDEN LIET IK IN DIE SITUATIE ZIEN	WELKE KARAKERTREKKEN LIET IK DAARBIJ ZIEN

4. Wat heeft jou geholpen om dingen op die manieren te doen?

IN JEZELF	BUITEN JEZELF

5. Stel je een schaal voor van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor *momenteel ben ik bijna nooit in staat om de hier genoemde gedragingen of opwellingen in de hand te houden*, en 10 staat voor *momenteel ben ik bijna altijd in staat om de hier genoemde gedragingen of opwellingen in de hand te houden*. Wil je een inschatting maken van waar jij je op dit moment op die schaal bevindt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. In welke mate ben je in staat om je gedrag in de hand te houden en dat vol te houden, op een manier die veilig is voor jou en andere mensen? Zou je een inschatting willen maken van waar jij je op dit moment op een schaal van 0 % tot 100 % bevindt?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

TROEVEN IN DE HAND ~ DEEL 13

IK, EN

In dit formulier kun je naar eigen keuze je gedachten laten gaan over een apart levensgebied. We hopen dat dat je kan helpen om veranderingen in je leven aan te brengen, en de kwaliteit ervan te verbeteren.

Zou je eens aandacht willen besteden aan alles wat met het gekozen levensgebied te maken heeft, en op zoek willen gaan naar die momenten dat je het op dat gebied goed deed, en dat je tevreden was over dat onderwerp.

1. In welke gedragingen laat je zien dat je

.....? Geef voorbeelden van je gedrag.

2. Beschrijf enkele situaties waarin jij je, ook al was het maar een beetje, gedroeg op de manier zoals je dat hierboven hebt weergegeven. Die keren dat je in staat was om te zeggen: "zo wilde ik me echt gedragen!"

3. Probeer nu om, uitgaande van de net gegeven voorbeelden (en andere voorbeelden waar je misschien aan denkt) het volgende overzicht in te vullen. Wat heb je in de loop der jaren geleerd over wat je zoal kunt? Welke vaardigheden heb je? En wat voor karaktertrekken heb je die jou helpen om je te gedragen zoals je wilde, en zoals je hebt beschreven bij de vragen 1. en 2.?
- Als je dat nodig vindt, kun je iemand vragen om je te helpen het onderstaande in te vullen.

WAT IK VOOR ELKAAR KREEG	WELKE VAARDIGHEDEN LIET IK IN DIE SITUATIE ZIEN	WELKE KARAKTERTREKKEN LIET IK DAARBIJ ZIEN

4. Wat heeft jou geholpen om dingen op die manieren te doen?

IN JEZELF	BUITEN JEZELF

5. Stel je een schaal voor van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor *momenteel ben ik bijna nooit in staat om*

.....
.....

en 10 staat voor *momenteel ben ik bijna altijd in staat om*

.....
.....

Wil je nu een inschatting maken van waar jij je op dit moment op die schaal bevindt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. In welke mate ben je in staat om je gedrag in de hand te houden en dat vol te houden, op een manier die veilig is voor jou en andere mensen? Zou je een inschatting willen maken van waar jij je op dit moment op een schaal van 0 % tot 100 % bevindt?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

TROEVEN IN DE HAND ~ V-1

FORMULIER OVER VERANDERING ~ 1

Met behulp van het voorafgaande formulier heb je veel vragen beantwoord.

Bij de 1^e vraag ging je na hoe jij je voorstelt hoe het er uit ziet wanneer jij op een bepaald levensgebied goed functioneert.

Bij de 2^e vraag heb jij je enkele momenten uit jouw leven voor de geest gehaald waarop jij je gedroeg zoals jij je graag wilt gedragen, en waarop je in staat was om constructief te handelen. Door hier over na te denken heb je laten zien dat je ook de vaardigheden daartoe bezit. Misschien ben je nog geen kanjer, maar dat kan mettertijd veranderen!

Door antwoord te geven op de 3^e vraag heb je onder woorden gebracht welke jouw vaardigheden, talenten, sterke kanten en karaktertrekken zijn die jou zouden kunnen helpen om de doelen die jij je gesteld hebt, te bereiken.

In het antwoord op de 4^e vraag heb je verduidelijkt wat jou “in en buiten jou” kan helpen om je zo te gedragen als je zou willen.

Het antwoord op de 5^e vraag is een poging om een inschatting te maken van je huidige niveau van functioneren op het door jou gekozen levensgebied.

Als je nu voort wil gaan op de al ingeslagen weg, en nog meer veranderingen ten uitvoer wil brengen ter verbetering van je functioneren, dan kun je doorgaan met de vragen die in dit formulier gesteld worden.

1. Zou je je inschatting van je functioneren op het genoemde levensgebied op de schaal van 1 tot 10 in het vorige formulier (je antwoord op vraag 5) nog eens weer willen geven.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Ga nu eens na wat er op dat levensgebied al aanwezig is. Wat maakt nu dat jij je nu op plaatst, en niet 1 of 2 punten lager?
Probeer bij het beantwoorden van deze vraag na te denken en te schrijven over: wat doe je, wat denk je, wat voel je, wat doen anderen, wat voor andere dingen zijn er nog – wat is er nog méér wat er toe bijdraagt dat jij je op dit moment dat getal geeft.
Probeer te schrijven over wat er gebeurt, en *niet* over wat *er niet* gebeurt.

3. Denk nu eens aan die keren uit het verleden waarop jouw inschaling nog hoger was dan je bij vraag 1 (hierboven) hebt weergegeven. Denk na en schrijf over: wat deed je toen, wat dacht je toen, wat voelde je toen, wat deden anderen, wat was er verder nog – wat zorgde ervoor dat je die situatie op die hoogte inschaalde. Probeer te schrijven over wat er *was*, niet over wat *er niet was*.

4. Stel je nu een moment in de nabije toekomst voor waarop je in staat zult zijn om jouw situatie een klein beetje hoger in te schalen dan je bij vraag 1 (hierboven) hebt gedaan. Zou je willen bedenken, en opschrijven, op welke manier die situatie dan zal verschillen van de situatie van nu? Wat zul je dan doen, wat zul je dan denken, wat zul je dan voelen, wat zullen anderen doen, wat zal er nog méér zijn, wat er allemaal voor zorgt dat je dat moment met een hoger getal zult inschalen dan de situatie van nu?

5. Wil je er nu, in het licht van je antwoorden op de vragen 3 en 4 van hierboven, eens over nadenken wat de volgende twee of drie stappen zullen zijn die jou dichterbij het getal 10 op de schaal brengen, en dat opschrijven. Stappen waardoor je in de nabije toekomst zult kunnen zeggen: “ik sta nu op een hoger getal dan korte tijd geleden!”. Schrijf over: wat je zult doen, waar, wanneer, hoe, op welke manier, wie zal jou helpen en hoe, welke gedachten of gevoelens zullen je dan helpen bij die onderneming.

Als je nu weet wat je gaat doen, berg het formulier dan op een veilige plaats op, en ga het doen!

***Je bent immers in staat om zaken in je leven te beïnvloeden!
Probeer te letten op zelfs de kleinste tekenen van verandering –
dat zijn kleine onderdelen van een grote verandering.
Doe wat werkt!***

TROEVEN IN DE HAND ~ V-2

FORMULIER OVER VERANDERING ~ 2

Met behulp van dit formulier kun je gaan werken aan het ten uitvoer brengen van veranderingen, en kun je bekijken of, en op welke manier, deze veranderingen bij jou passen of goed voor je uitpakken. Je kunt nu een besluit nemen over de vraag of je het belangrijk vindt om datgene wat je al doet te blijven doen, en over wát er dient te veranderen om dichter bij je doelen te komen.

1. In de lijn van mijn voornemen om concrete stappen te gaan zetten, heb ik de volgende activiteiten ondernomen, en die hebben weer tot de volgende veranderingen geleid:

WAT IK GEDAAN HEB, EN HOE	WAT DAARDOOR VERANDERDE

2. Op dit moment waardeer ik mijn situatie, op een schaal van 1 tot en met 10, met het volgende getal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Zou je nu in een paar zinnen willen opschrijven van welke vaardigheden, sterke kanten, eigenschappen of karaktertrekken jij gebruik hebt gemaakt, en hoe je dat hebt gedaan, toen jij de stappen zette die je bij vraag 1 hebt beschreven?

4. Stel je nu een moment in de nabije toekomst voor waarop je in staat zult zijn om je situatie een iets hogere waardering te geven dan je bij vraag 2 hebt gedaan. Bedenk eens op welke manier die situatie dan zal verschillen van de situatie van dit moment, en schrijf dat op. Wat zul je dan doen? Wat zul je dan denken? Wat zul je dan voelen? Wat zullen anderen merken? Wat zal er nog meer gebeuren? Wat zal het zijn waardoor je op dat moment op een hogere plaats op de schaal zult uitkomen dan in de situatie van dit moment?

5. Denk nu, uitgaande van je antwoord op vraag 4, na over wat de eerste twee of drie dingen zullen zijn die je kunt doen om hoger op de schaal te komen, en schrijf die vervolgens op. Bedoeld zijn die stappen waardoor het mogelijk is dat je in de nabije toekomst zult zeggen: "Ik zit nu iets hoger op de schaal dan kort geleden!" Schrijf over: wat, waar wanneer, hoe, op welke manier je dingen anders zult doen, wie je zal helpen en hoe, en wat voor gedachten en gevoelens je dan hebt die je zullen helpen om deze stappen te zetten.

Wil je nog méér veranderingen aanbrengen in dit onderdeel van je leven?	ja	nee
Is het mogelijk om nog méér veranderingen aan te brengen in dit onderdeel van je leven?	ja	nee

Wanneer je twee maal "ja" hebt ingevuld, dan kun je, als je wilt, een nieuw FORMULIER OVER VERANDERING ~ 2 nemen, en verder gaan met het ten uitvoering brengen van die veranderingen die je wenst, zodat je dichterbij je doelen komt!

Succes toegewenst!

TROEVEN IN DE HAND – VOOR PARTNERS IN EEN RELATIE

Een leven met elkaar delen in een relatie kan heel veel opleveren, maar eist ook veel van ieder van jullie. Elke relatie kent zijn goede en zijn slechte tijden. Later, met het verstrijken der jaren, en met de last van alledag, kunnen we wel eens vergeten dat voor een succesvolle en bevredigende relatie ook nodig is dat we er voortdurend en actief zorg aan besteden. Elke dag weer haast, elke dag weer lasten en plichten – het maakt dat we de betekenis van het bij elkaar zijn uit het oog kunnen verliezen. In dit formulier vragen wij jullie om op een zodanige manier naar jullie relatie te kijken, dat zaken die wellicht vergeten of over het hoofd gezien zijn, weer aan het licht kunnen komen, of dat er nieuwe dingen ontstaan die jullie relatie meer succesvol en bevredigend kunnen maken.

1. Ga eens na of er dingen zijn waaraan jij zou merken dat jullie relatie voor jullie succesvol en bevredigend is, en schrijf dat vervolgens op. In welk opzicht zal de situatie tussen jullie dan verschillen van de huidige situatie? Wat zullen jij en je partner dan doen wat gunstig, bevorderlijk en nuttig is voor het krijgen van een succesvolle en bevredigende relatie?

--

2. Probeer eens te denken aan die keren dat jij er van overtuigd was, ook al was het maar een beetje, dat jullie een succesvolle en bevredigende relatie hadden.

Wat in het bijzonder was op die momenten gunstig, bevorderlijk en nuttig voor jullie relatie?	
Wat deed je toen, wat gunstig, bevorderlijk en nuttig was voor jullie relatie?	Wat deed je partner toen, wat gunstig, bevorderlijk en nuttig was voor jullie relatie?

3. Probeer, uitgaande van de voorbeelden die je net gegeven hebt (en van andere voorbeelden waar je wellicht ook nog aan denkt) het volgende in te vullen. Wat heb je ontdekt over wat van jullie zoal kunnen? Welke vaardigheden hebben jullie? Wat voor eigenschappen van jullie helpen jullie om een succesvolle en bevredigende relatie te hebben?

<i>Over mij</i>		
<i>Wat ik voor elkaar kreeg</i>	<i>De vaardigheden die ik in die situatie liet zien</i>	<i>De eigenschappen die ik liet zien</i>
<i>Over mijn partner</i>		
<i>Wat mijn partner voor elkaar kreeg</i>	<i>De vaardigheden die mijn partner in die situatie liet zien</i>	<i>De eigenschappen die mijn partner liet zien</i>

4. Stel je eens een schaal voor van 1 tot en met 10, waar 1 staat voor “*momenteel hebben wij een weinig succesvolle en bevredigende relatie*” en 10 staat voor “*momenteel hebben wij een erg succesvolle en bevredigende relatie*”. Wil je nu een inschatting maken van waar jullie je nu momenteel op die schaal bevinden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wat precies is er tussen jullie al aanwezig wat gunstig, bevorderlijk en nuttig is voor jullie relatie? Wat precies zorgt er voor dat jij jullie relatie op bovenstaande schaal zo inschaalde als je gedaan hebt, en niet 1 of 2 punten lager?	
Wat doe jij nu al, wat gunstig, bevorderlijk en nuttig is voor jullie relatie?	Wat doet jouw partner nu al, wat gunstig, bevorderlijk en nuttig is voor jullie relatie?

Neem nu even met je partner de antwoorden door die jullie op de diverse vragen hebben gegeven, en bespreek ze. Ga eens na op welke manier deze antwoorden nuttig en bruikbaar kunnen zijn voor jullie allebei, en voor jullie relatie!

Als jullie de wens hebben om veranderingen in jullie relatie aan te brengen zodat die meer succesvol en bevredigend wordt, en als jullie allebei denken daar ook de mogelijkheden voor te hebben, neem dan het “Formulier voor Verandering”, en ga dan verder met jullie gezamenlijke werk om de gewenste veranderingen ten uitvoer te brengen, en zo jullie doelen te bereiken! Succes!

TROEVEN IN DE HAND VOOR PARTNERS IN EEN RELATIE

FORMULIER voor VERANDERING

In het voorgaande formulier (Troeven in de hand – voor partners in een relatie) heb je veel vragen beantwoord. Je hebt onder woorden gebracht wat jouw voorstelling is van een succesvolle en bevredigende relatie. Je hebt je enkele momenten uit jullie gezamenlijke leven voor de geest gehaald waarop je er van overtuigd was, ook al was het maar een beetje, dat jullie een succesvolle en bevredigende relatie hadden. Het kan zijn dat je er achter gekomen bent dat jullie in zekere mate al een succesvolle en bevredigende relatie hadden.

Als je verder wilt gaan met het ontwikkelen en uitvoeren van veranderingen, teneinde jullie relatie verder te verbeteren, dan kun je overgaan naar de vragen die hieronder staan.

1. Zou je op een schaal voor van 1 tot en met 10, waar 1 staat voor “momenteel hebben wij een weinig succesvolle en bevredigende relatie” en 10 staat voor “momenteel hebben wij een erg succesvolle en bevredigende relatie”, (nog eens) willen inschatten waar jullie je op dit moment bevinden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. **Probeer je eens in de nabije toekomst een moment voor willen stellen waarop je in staat zult zijn om de kwaliteit van je relatie iets hoger in te schatten dan je op bovenstaande schaal hebt gedaan.** Dit alles op basis van a) de voorstelling die jij en je partner hebben over hoe een succesvolle en bevredigende relatie er concreet uitziet, en van b) momenten uit je verleden waarop je ervan overtuigd was, al was het maar een beetje, dat jullie erin slaagden om een succesvolle en bevredigende relatie te hebben.

Op welke manier zal die toekomstige situatie tussen jullie verschillen van de huidige situatie? Wat zal maken dat je dat toekomstige moment hoger inschat dan je nu doet?

Wat zul je dan doen, wat gunstig, bevorderlijk en nuttig zal zijn voor jullie relatie?

Wat zal je partner dan doen, wat gunstig, bevorderlijk en nuttig zal zijn voor jullie relatie?

3. Bedenk eens, uitgaande van je antwoorden op vraag 2, wat de eerste twee of drie dingen zijn die je kunt doen om hoger op de schaal uit te komen. Dat zijn stappen die het mogelijk maken dat jullie in de nabije toekomst zult kunnen zeggen: “Wij zitten iets hoger dan een tijdje geleden.” Schrijf die stappen op. Schrijf over: wat, waar, wanneer, hoe, en op welke manier jij dingen anders zult doen, wie jou zal helpen en hoe, en welke soort gedachten en gevoelens van jou je zullen helpen om die stappen te zetten.

Zoals je merkt gaat het hier vooral om wat jij gaat doen, maar je kunt ook tegen je partner zeggen welke dingen jij graag zou hebben dat zij / hij deed, zodat jullie relatie daardoor meer bevredigend en succesvol wordt.

Stap 1
Stap 2
Stap 3

Als je nu weet wat je gaat doen, leg dit formulier dan op een veilige plaats weg, en ga het doen! Je bent immers in staat om dingen in jouw leven te beïnvloeden! Probeer te letten op zelfs de kleinste tekenen van verandering – die zijn kleine onderdeeljes van een grote verandering. Doe wat werkt!

[- - - na ondernomen te hebben wat je van plan was, kun je verder gaan met vraag 4 van dit formulier - - -]

4. In overeenstemming met de stappen die ik gepland had, heb ik de volgende activiteiten ondernomen, die daarna tot de volgende veranderingen hebben geleid: (je kunt ook kijken welke activiteiten jouw partner heeft ondernomen, en die vervolgens opschrijven)

<i>Over mij</i>	
<i>Wat ik heb gedaan, en hoe</i>	<i>Veranderingen als gevolg van wat ik heb gedaan</i>

Over mijn partner, wat ik heb opgemerkt dat zij / hij heeft gedaan	
<i>Wat mijn partner heeft gedaan, en hoe</i>	<i>Veranderingen als gevolg van wat mijn partner heeft gedaan</i>

5. Op dit moment schat ik dat de kwaliteit van onze relatie op een schaal van 1 tot 10 uitgedrukt kan worden met het volgende getal:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Neem nu even met je partner de antwoorden door die jullie op de diverse vragen hebben gegeven, en bespreek ze. Ga eens na op welke manier deze antwoorden nuttig en helpend kunnen zijn voor jullie allebei, en voor jullie relatie!

***Als jullie beiden de wens hebben om voort te gaan met het aanbrengen van veranderingen in jullie relatie, zodat die meer succesvol en bevredigend wordt, en als jullie denken daar ook de mogelijkheden voor te hebben, neem dan een nieuw "Formulier voor Verandering", en ga dan verder met jullie gezamenlijke werk om de gewenste veranderingen ten uitvoer te brengen, en zo jullie doelen te bereiken!
Succes!***