

Model: Positiverings-strategie

- **Van persoonlijk overheersend probleemgevoel naar werkbare activiteiten die je verder helpen.**
- ***Persoonlijke effectiviteit in moeilijke situaties***



Doel

- *Mensen begeleiden naar moed*
- *Drive in jezelf vinden*
- *Dit in situaties waarin iemand het niet ziet zitten/in de put zit of denkt dat het leven totaal geen zin heeft*
- *Draaipunt creëren als je niet weet hoe verder? Als je geen oplossingen ziet*
- *Van 'het probleem overheerst me & voert de regie over mij' naar 'ik voer de regie over het probleem'.*
- **Gewetensvol** *blijven in moeilijkewerksituaties*



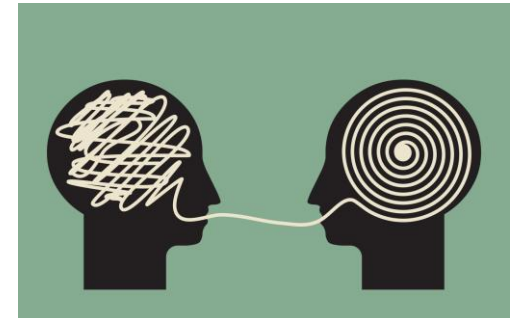
Stap 1: Stilte & Benoemen

- **Creëer stilte.** Maak de omgeving om je heen rustig:
 - * Geen afspraken
 - * Letterlijk zelf niet spreken/gewoon niet praten
 - * Niet bellen'
- Draai je **ogen naar binnen**/kijk naar binnen.
- Richt je op je gevoel. **Wat voel ik?**
- **Benoem dat gevoel in termen van simpele woorden:** blij, tevreden, teleurgesteld.
 - * **Spreek dat gevoel letterlijk uit.**



Stap 2: Ontleden I

- Maak dat gevoel specifiek, **ontleed het**:
 - * **Waarin/waardoor** ben/heb ik <gevoel>?
 - * **In relatie tot wie**, ben/heb ik <gevoel>?
 - * **Hoe** is <gevoel> **ontstaan**?
 - * **Wat zegt <gevoel> me** over wat er speelt?
 - * **Wat doet <gevoel> met me**?
 - * **Wat speelt binnen in me**?
 - *



Stap 3: Ontleden II

- Wissel <kijken naar het gevoel: wat zijn de kenmerken van het gevoel/waar bestaat het uit?> af met <in het gevoel zitten: wat voel ik?>
- Stel vragen als:
 - * Wat **is er gebeurd**?
 - * Wat **heb ik gedaan**?
 - * Wat **heb ik bijgedragen**?
 - * Wat is **mijn aandeel** in iets?
 - * **Ben ik tevreden** over wat ik heb gedaan in de situatie?
 - * **Leer ik hier iets bij**?



Wat zijn **nieuwe brilletjes** die ik erbij kan krijgen die een **nieuwe manier van denken** over de situatie mogelijk maken?

Stap 4: Leren (vaardigheden & gedrag)

- **Wat kan ik leren** in termen van **EIGEN gedrag en vaardigheden** (NIET: je moet een andere persoon worden of andere overtuigingen krijgen) en **doen aan wat ik voel/verkrege eerste inzichten?**
 - * wat **gebruik ik nu niet aan basale vaardigheden die ik wel heb en kan inzetten die behulpzaam zijn?**

Gedrag en vaardigheden die **dicht bij mezelf liggen** (behapbaar en uitvoerbaar).
- Wat **kan ik al wat van nut kan zijn in deze situatie?**
- Welke **eenvoudige gedragsalternatieven** kunnen van nut zijn (biiv. 'mond houden')
- Wat is het **antwoord vanuit mij op deze situatie?**



Waar op te letten bij elke stap?

Check bij elke stap:

- Word ik **blij** van de gedachte dat ik dit pad opga?
- Ben ik al blij?
- Vind ik het **fijn**?
- **Voel ik me goed** met de gedachte dat ik het op deze manier ga aanpakken?
- Kan ik er écht mee lachen?



Exit feedback:

- Ik heb in **alle oprechtheid en eerlijkheid** antwoord gegeven op deze vragen.

Stap 5: Omgeving positiveren

- Aan het einde van het proces. **Maak omgeving vrolijk/positief.** Hoe doe je dat?
 - * Bijv. door bloemen of iets dat voor jou een positief iets is als je het waarneemt in je omgeving.
 - * Doe 'blijde' dingen.

Smile

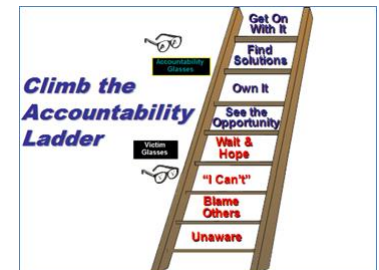
Belangrijke uitgangspunten van waaruit je dit doet



- **Stilte** gaat vooraf aan écht waarnemen en voelen.
- *Ik kan niet alles weten, wat zegt dit over mij (zonder minderwaardig te zijn of een schuldgevoel op te roepen. Gewoon 'nuchter')*
- **Wees je eigen (constructieve) jury.** Ben eerlijk naar jezelf. Ben een 'fair witness' van jezelf.
- *Als ik eerlijk ben, wat zegt mijn gevoel?*
- *Kortom, organiseer je eigen juryproces zonder minderwaardig of negatief naar jezelf te zijn*
- **Je leert constant.**
- **Blijheid zit nog steeds ergens in me**
- **Ik heb mijn rol/mijn bijdrage in de ontstane situatie** (ben er mede debet aan).

Belangrijke uitgangspunten II

- Ga er van uit dat de ander, of anderen, **zijn eigen verdriet** of negatieve gevoel heeft als die deel uitmaakt van de situatie (mededogen).
- **De ander heeft andere kanten die jij niet kent**
- Je geeft niets uit handen van je eigen emotie en denkproces.
- **Laat je nooit iets opleggen.**
- Moeilijke situaties betekenen **accepteren en loslaten.**
- Als er iets veranderd moet worden, dan zal **ik het zelf moeten doen.**
- Ga uit van jezelf. Focus op **wat KAN ik zelf?**



Belangrijke uitgangspunten III

- Je kunt **niet goed handelen als je niet eerlijk bent** en de situatie ‘op tafel legt’.
- Als ik **iets laat ‘hangen’ in een persoonlijk moeilijke situatie, hang ik mezelf op**. Dus doe wat.
- Als je denkt dat je iets niet kunt, zeg: ”Hoezo kan ik niet.....!”
- Hier ga ik niet dood van. **Kan nooit moeilijk zijn**.
- **Beheersen (van iets) en leren zijn twee kanten van dezelfde medaille**.



Belangrijke uitgangspunten IV

- **Vier nieuwe inzichten** en ‘bewegingen/acties’.
Tracteer jezelf op leuke dingen die én goed zijn voor je geest én goed voor je lichaam én je blij maakt. Voeding voor geest en lichaam.
- ***Elke dag kun je iets leren.***



Belangrijke uitgangspunten V

- **Luister met aandacht!**
- Houd **het gevoel van anderen (of de ander) buiten je.**
- Besef, **relativeren** gaat vooraf aan leren.
- Besef, de **ander (of anderen) zitten ook in een leerproces**
- Maak van iets **behapbare stukken**
- **Maak iets niet moeilijker dan het is**



En zo kun je over elke dag of situatie een mini-evaluatie doen: I

Startpunt:

- ***Einde van de dag***
- ***Doet dit bij een routine activiteit***

- Neem rust
- Stel je zelf de vraag
 - * (zeg die hardop: " <eigen naam>, hoe is mijn dag geweest?
 - * Heb ik gedaan wat ik me voorgenomen had?
 - * Hoe heb ik dat gedaan?
 - * Ben ik tevreden?
 - * Hoe voelt dat?

