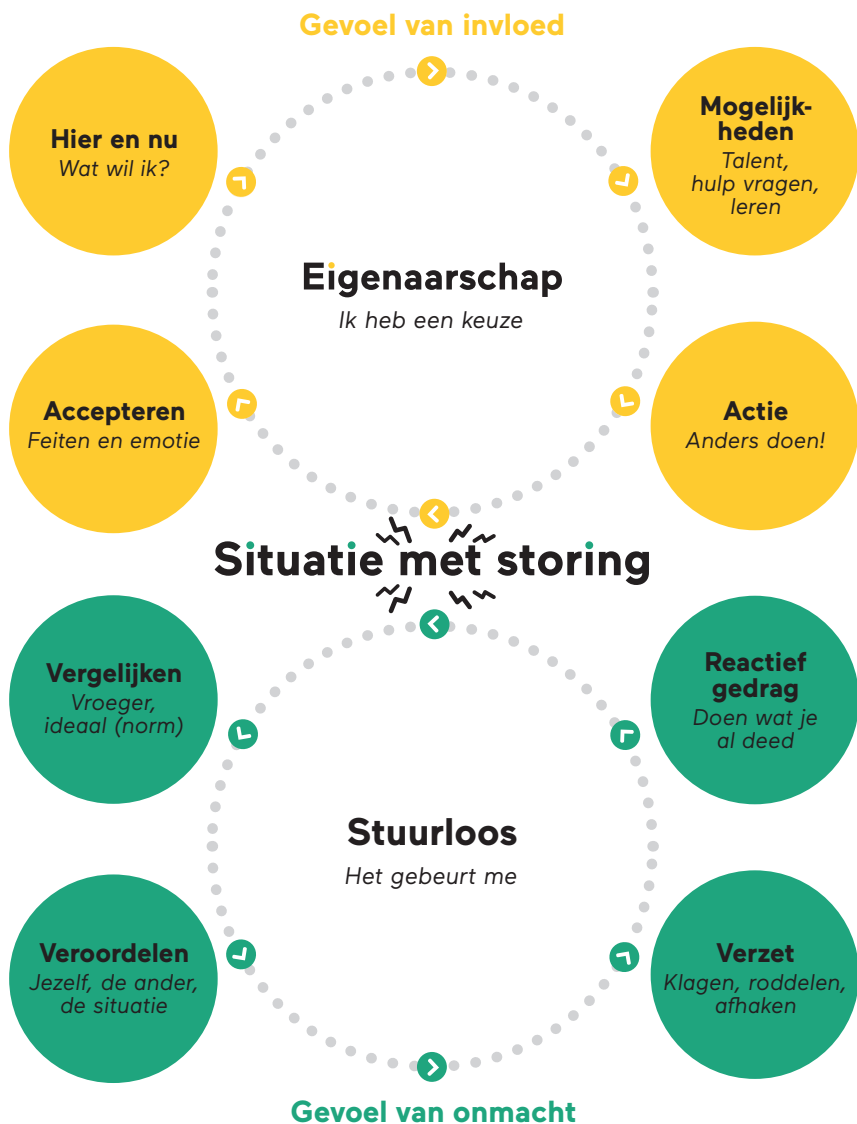


Cirkel van acht



Vergelijken: *Vroeger, ideaal (norm)*

- Wat is mijn norm en ideaalbeeld in deze situatie? En hoe wijkt het af?
- Met welke ervaring uit het verleden vergelijk ik dit?

Veroordelen: *Van de situatie, de ander en mijzelf*

- Wie of wat doet het in mijn ogen niet goed? Wat vind ik daarvan?

Verzet: *Klagen, roddelen, afhaken?*

- Hoe verzet ik me in deze situatie?
- Hoe praat ik tegen anderen over deze situatie?

Reactief gedrag: *Doen wat ik al deed*

- Wat doe ik waarmee het blijft zoals het is?
- Wat hoop ik dat anderen (voor mij) doen?

Accepteren: *Feiten en emoties*

- Wat is er feitelijk gebeurd?
- Welke emoties roept dit bij mij op?
- Wat heb ik dan te accepteren?

Hier en nu: *Wat wil ik nu?*

- Kan ik de situatie veranderen? Waar heb ik invloed op?
- Kan ik de situatie niet veranderen? Kan ik het laten voor wat het is en er ok mee zijn?
- Als dat laatste niet lukt....Wat dan?

Mogelijkheden: *Talent, hulp vragen, leren*

- Wat kan ik goed?
- Wat heb ik nog niet gedaan wat hier kan helpen?
- Wie of wat kan mij helpen?

Acties: *Anders doen*

- Wat is mijn eerste stap? En dan?
- Wanneer is het voor mij geslaagd?