

Oefening: reflecties bedenken

Bedenk een ambivalente reflectie op elk van de volgende klant-uitspraken en noteer die in je schrift. Schuingedrukt vind je reflecties die in lijn zijn met activerende gespreksvoering, maar dit zijn zeker niet de enige mogelijkheden.

- 1 Ik wil best werken, de muren komen op me af, ik vind het verschrikkelijk om de hele dag thuis te zitten maar ja, ik denk dat het met mijn leeftijd nooit meer gaat lukken dus waarom zou ik het proberen?
Je wilt heel graag en je denkt dat het niet lukt.
- 2 Als ik die oefeningen doe dan gaat het beter met mijn rug, maar ik weet gewoon niet waar ik de tijd vandaan moet halen.
Je weet wat helpt en komt in de knel met tijd
- 3 Ik ben zo hardleers: ik heb al een burn-out gehad en ik blijf alles volplannen.
Je wilt meer rust inbouwen en dat lukt nog niet
- 4 Ik voel me echt depressief de laatste tijd. Ik zoek wel naar andere dingen om me beter te voelen, maar niks lijkt te werken, behalve drinken.
Je voelt je down en drinken helpt.
- 5 Ik wéét dat ik assertiever moet zijn naar mijn omgeving, maar misschien vinden ze me dan niet meer aardig!
Je bent bang voor afwijzing en beseft dat je een grens moet aangeven.
- 6 Ik wil best wat doen en ik probeer ook actief te blijven maar dat werk in de carwash is gewoon te zwaar voor mij geworden, ik word al moe als ik eraan denk.
Je wilt graag werken en weet wat je niet meer wilt.
- 7 Ik weet dat ik lastig ben, maar waarom behandelen mijn ouders me nog steeds als een klein kind? Ik ben geen 3 meer!
Je erkent jouw aandeel en wilt dat je ouders je serieus nemen
- 8 Eigenlijk zou ik mijn computer weg moeten doen want ik beland steeds weer op van die gok-sites, maar ik heb hem nu eenmaal nodig voor mijn werk.
Je wilt graag een ander vak uitoefenen en je ziet er tegenop om een opleiding te doen.
- 9 Ik wil wel werken maar ik kan mijn hond toch niet de hele dag alleen laten! Die is gewend om de hele dag zijn baasje om zich heen te hebben, die wordt daar heel ongelukkig van.
Je wilt graag werken en je wilt graag dat je hond gezelschap heeft.
- 10 Ik wandel nu elke dag, maar dat dieet blijft lastig: alléén al die bedrijfskantine.
Minder eten vind je lastig en dagelijks bewegen lukt.
- 11 Ja, ik wil best werken maar het helpt voor geen meter bij de schulden die ik heb. Alles verdwijnt direct in de schuldsanering.
Je wilt graag werken en wilt dat het iets oplevert in het verbeteren van jouw financiële situatie, dat het iets oplost in de schulden die je hebt.