

Oefening: van klacht naar wens

Bedenk hoe je de klachten hieronder kunt omzetten naar de gewenste situatie. Noteer je antwoorden in het schrift. Schuingedrukt vind je voorbeelden hoe je deze “klachten” kunt omvormen tot wensen. Wellicht kun je ook nog andere mogelijkheden bedenken.

1. Ik heb al vijftig brieven geschreven maar nergens word ik uitgenodigd voor een gesprek.
Je wilt graag dat al jouw inspanningen om werk te vinden iets opleveren.
2. Door al die problemen zie ik soms door de bomen het bos niet meer.
Je wilt overzicht krijgen.
3. Ik ga echt niet om 6 uur opstaan, ik ben gekke Henkie niet.
Wat wil je in plaats van om 6 uur opstaan? Of: Dus je wilt graag later dan 6 uur beginnen..
4. Ik word helemaal moedeloos van al die afwijzingen.
Wat wil je in plaats van dat gevoel van moedeloosheid? Of: “Je wilt leren om veerkrachtig om te gaan met afwijzing”
5. Ik raak vaak zo gefrustreerd, alles wat ik verdien verdwijnt direct in de schuldregeling.
Je wilt dat je iets overhoudt aan werken. Of: wat wil je in plaats van gefrustreerd raken?
6. Ik sta er alleen voor met twee kleine kinderen, dat kan ik toch nooit voor elkaar krijgen met ook nog eens ernaast werken?
Dus je wilt leren om werken te combineren met de zorg voor je kinderen.
7. Ik denk vaak: het gaat vast nooit meer lukken.
Je wilt leren om weer hoop en vertrouwen te krijgen.
8. Het is een grote warboel in mijn hoofd, ik weet gewoon niet waar ik moet beginnen.
Je wilt helderheid in je hoofd zodat je weet welke stappen je kunt zetten.
9. Ik heb in het verleden veel meegemaakt, ik kan echt niet tussen de mensen werken, dan word ik heel agressief.
Dus je wilt graag alleen werken.
10. Ik word gek van de hele dag thuis zitten, de muren komen op mij af.
Je wilt graag naar buiten en onder de mensen zijn
11. Ik heb zo’n last van mijn heupen en lichaam. Ik kan gewoon niet de hele dag zitten.
Wat wil je graag in plaats van de hele dag zitten?” of “Je wilt graag afwisselend bewegen en zitten”.
12. Ja, lekker voor zo’n bedrijf die onbetaalde proefplaatsingen. Ik ga echt niet voor niks werken.
Je wilt graag betaald worden voor het werk dat je doet.
13. Ik ga echt niet voor een hongerloontje werken, dat levert me nog minder op dan in de uitkering blijven als ik het uitreken met alle toeslagen enz..
Dus je wilt dat werk lonend is, dat jouw inspanning wat oplevert.