

REKENING HOUDEN MET EEN TEGENVALLER (30 MINUTEN)

Het is belangrijk voor de cliënt om te ontdekken wat hem helpt en/of tegenhoudt bij het doorzetten van zijn plannen.

DOEL OEFENING 'ERVAREN OBSTAKELS'

- ✓ De cliënt de kans geven om strategieën te ontwikkelen om obstakels die voor hem relevant zijn
- ✓ Door de cliënt hardop te laten zeggen wat hij daadwerkelijk gaat doen, committeer hij zichzelf aan dit gedrag. Dit vergroot de kans dat hij het ook gaat doen.

Vraag de cliënt naar obstakels en dingen die hem nog tegen kunnen houden. Zet deze mogelijke obstakels op de **hand-out** *Obstakels en oplossingen voor mijn plan*. Begin met open vragen stellen: "Waar maak je je zorgen over in het kader van het uitvoeren van je plan"? of "Welke tegenvallers verwacht je tijdens het uitvoeren van je plan"? Als de cliënt eenmaal op gang is, schakel dan over naar gesloten vragen "Zijn dit de belangrijkste obstakels die je ervaart? Of wil je er nog eentje toevoegen?" Borg dat de cliënt de ruimte krijgt om zijn 'echte ja, maar...' te benoemen, maar pas op voor een sneeuwbaaleffect.

Vraag de cliënt de drie belangrijkste obstakels uit te kiezen en brainstorm samen over mogelijke oplossingen. Let bij de brainstorm op de volgende dingen:

- ➔ Eerst brainstormen over oplossingen, dus vermijd twijfels bij de cliënt over de waarde of de haalbaarheid/effectiviteit van de oplossingen
- ➔ Schrijf alle mogelijke oplossingen op (of nodig de cliënt uit om dat zelf op te schrijven)
- ➔ Benoem dat de cliënt heel erg creatief en oplossingsgericht is (geef veel specifieke positieve feedback!). Benoem bijvoorbeeld dat de uitdaging nu vooral is om die oplossing te kiezen die het beste bij hem past en die hij ook daadwerkelijk gaat uitvoeren/uitproberen. Bouw aan het zelfvertrouwen dat de cliënt met deze vaardigheid ook steviger staat bij andere obstakels.

Gebruik eventueel ook de **hand-out** *Oplossingen voor mijn ervaren obstakels*.

Na de brainstorm is het tijd om te committeren aan bepaald gedrag. Vraag de cliënt om op een manier die hij zelf prettig vindt aan te geven welke oplossingen hij het beste vindt, bijvoorbeeld:

- ➔ Het maken van een top 3
- ➔ Omcirkelen
- ➔ Er stickers bij plakken.

Vraag vervolgens om een oplossing te benoemen die hij het meest ziet zitten en die hij ook gaat uitvoeren of uitproberen. Vraag hem die op te schrijven.

OBSTAKELS & OPLOSSINGEN VOOR MIJN PLAN

Geef voor jezelf antwoord op de volgende vragen:

Dit maakt het voor mij lastig om mijn plan uit te voeren

Wat zijn daar mogelijke oplossingen voor? Welke ga ik ook uitvoeren of uitproberen?

Wat heb ik daarvoor nodig?

Hoe ga ik dat organiseren?

OPLOSSINGEN VOOR MIJN ERVAREN OBSTAKELS

Wat maakt het voor mij lastig om mijn plan van aanpak uit te voeren en vol te houden	Mogelijke oplossingen
Welke oplossing(en) ga ik ook daadwerkelijk toepassen en/of uitproberen?	