



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT

OEFENING 075

VOETEN OP DE GROND, AANDACHT IN DE KAMER

Contact met steunpunten en omgeving



DOEL

Aandacht flexibel verdelen tussen lichamelijk contact en wat er in de omgeving aanwezig is.



DUUR

5–8 minuten



WANNEER INZETTEN

Als een eenvoudige, concrete aandachtsoefening passend voelt.



BEGELEIDING

1. Vraag toestemming en nodig de cliënt uit de voeten op te merken, zittend of staand.
2. Merk druk, temperatuur of contact op zonder iets te veranderen.
3. Richt de aandacht daarna op twee zichtbare dingen in de kamer.
4. Wissel rustig tussen voeten en omgeving.
5. Laat de cliënt kiezen waar de aandacht nu rust.



VOORAF

Ogen openhouden is prima. Stop of pas aan als aandacht voor het lichaam onprettig voelt.



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT

OEFENING 075 • VERVOLG

VOETEN OP DE GROND, AANDACHT IN DE KAMER



NABESPREKING

Wat merkte je aan de steunpunten?
Wat veranderde toen je naar de kamer keek?
Waar wilde je aandacht blijven?



OBSERVATIEPUNTEN

Let op keuzevrijheid, spanning en oriëntatie op het hier en nu.
Er hoeft niets rustiger te worden.



VARIANT

Kies één voet, een hand op de tafel of alleen een voorwerp in de kamer als lichaamsaandacht niet passend is.



LET OP

Maak geen oefening van stilzitten of doorzetten.
Beweging, pauze of stoppen zijn geldige keuzes.



VERVOLG

Vraag welke aandachtshouding in deze situatie behulpzaam kan zijn.



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT

OEFENING 076

BEWUST BEWEGEN IN EEN VEILIGE RUIMTE

Opmerken wat beweging vraagt, stap voor stap



DOEL

Aandacht richten op eenvoudige bewegingssensaties zonder het lichaam te beoordelen of een prestatie na te streven.



DUUR

5–10 minuten



WANNEER INZETTEN

Als bewegen toegankelijk en passend is voor de cliënt.



BEGELEIDING

1. Kies een vrije, veilige plek en een beweging die prettig uitvoerbaar is.
2. Beweeg op een natuurlijk tempo; langzamer hoeft niet.
3. Merk één aspect op, zoals verplaatsen van gewicht of contact met de vloer.
4. Kijk ook naar de ruimte om je heen.
5. Keer vriendelijk terug naar een gekozen aandachtspunt als je afdwaalt.



VOORAF

Vraag naar lichamelijke grenzen en voorkeuren. De cliënt kan zittend meedoen of stoppen.



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT

OEFENING 076 • VERVOLG

BEWUST BEWEGEN IN EEN VEILIGE RUIMTE

NABESPREKING

Welke beweging merkte je op? Wat hielp om aandacht te laten terugkeren?
Wat maakte de oefening wel of niet passend?



OBSERVATIEPUNTEN

Let op tempo, balans, pijn, oriëntatie en zelfbeoordeling. De cliënt bepaalt wat haalbaar is.



VARIANT

Kies een kleine hand- of armbeweging terwijl je zit, of merk alleen steun en beweging in de stoel op.



LET OP

Gebruik geen afgesloten ogen tijdens lopen. Stop bij pijn, duizeligheid, onveiligheid of overbelasting.



VERVOLG

Bespreek hoe aandacht tijdens een gewone, veilige beweging kan worden gebruikt.



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT

OEFENING 077

KIES ÉÉN PLEK VOOR JE AANDACHT

Een hanteerbaar aandachtspunt kiezen in een prikkelrijke omgeving



DOEL

Oefenen met het kiezen en loslaten van één zichtbaar aandachtspunt, met behoud van keuzevrijheid.



DUUR

5–8 minuten



WANNEER INZETTEN

Als veel prikkels tegelijk de aandacht trekken en de cliënt een visueel anker passend vindt.



VOORAF

Het doel is niet prikkels te negeren. Houd oog voor veiligheid en wat de omgeving werkelijk vraagt.



BEGELEIDING

1. Vraag toestemming en laat de cliënt een rustig, neutraal voorwerp kiezen.
2. Nodig uit enkele zichtbare kenmerken op te merken, zoals vorm, kleur of afstand.
3. Merk ook op wat er verder in de kamer aanwezig is.
4. Vraag of de cliënt bij het voorwerp wil blijven of de aandacht wil verplaatsen.



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT

OEFENING 077 • VERVOLG

KIES ÉÉN PLEK VOOR JE AANDACHT



NABESPREKING

Wat maakte het voorwerp geschikt of ongeschikt?

Hoe was het om je aandacht te kiezen en te verplaatsen?



OBSERVATIEPUNTEN

Let op oriëntatie, spanning en of de oefening helpt om contact te houden met de hele situatie.



VARIANT

Kies een geluid, kleurvlak of contactpunt als dat beter past. De cliënt kiest zelf.



LET OP

Vraag niet om bij een onaangename prikkel te blijven. Verlaat of verander een onveilige situatie waar nodig.



VERVOLG

Bespreek welke signalen in de omgeving op dit moment aandacht vragen.



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT

OEFENING 078

LUISTEREN NAAR DICHTBIJ EN VERAFF

Geluiden opmerken zonder ze te hoeven volgen



DOEL

Aandacht bewegen tussen geluiden op verschillende afstanden, zonder te zoeken naar stilte.



DUUR

5–7 minuten



WANNEER INZETTEN

Als luisteren prettig en passend voelt in de huidige omgeving.



VOORAF

Een geluid kan onverwacht of onprettig zijn. De cliënt mag de oefening aanpassen of stoppen.



BEGELEIDING

1. Kies samen een plek waar luisteren veilig is.
2. Merk één geluid dichtbij op, zonder de bron te hoeven vinden.
3. Verplaats aandacht naar een verder weg klinkend geluid.
4. Merk op wat tussen de geluiden aanwezig is.
5. Laat de cliënt zelf kiezen waar die de aandacht laat rusten.



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT

OEFENING 078 • VERVOLG

LUISTEREN NAAR DICHTBIJ EN VERAFF



NABESPREKING

- Wat viel je op aan afstand of volume?
- Hoe was het om aandacht te verplaatsen?
- Was stilte nodig?



OBSERVATIEPUNTEN

Let op oriëntatie, spanning en of de cliënt geluiden als opdrachten of dreiging ervaart.



VARIANT

Gebruik twee vertrouwde geluiden of kies één geluid en keer daarna terug naar het gesprek.



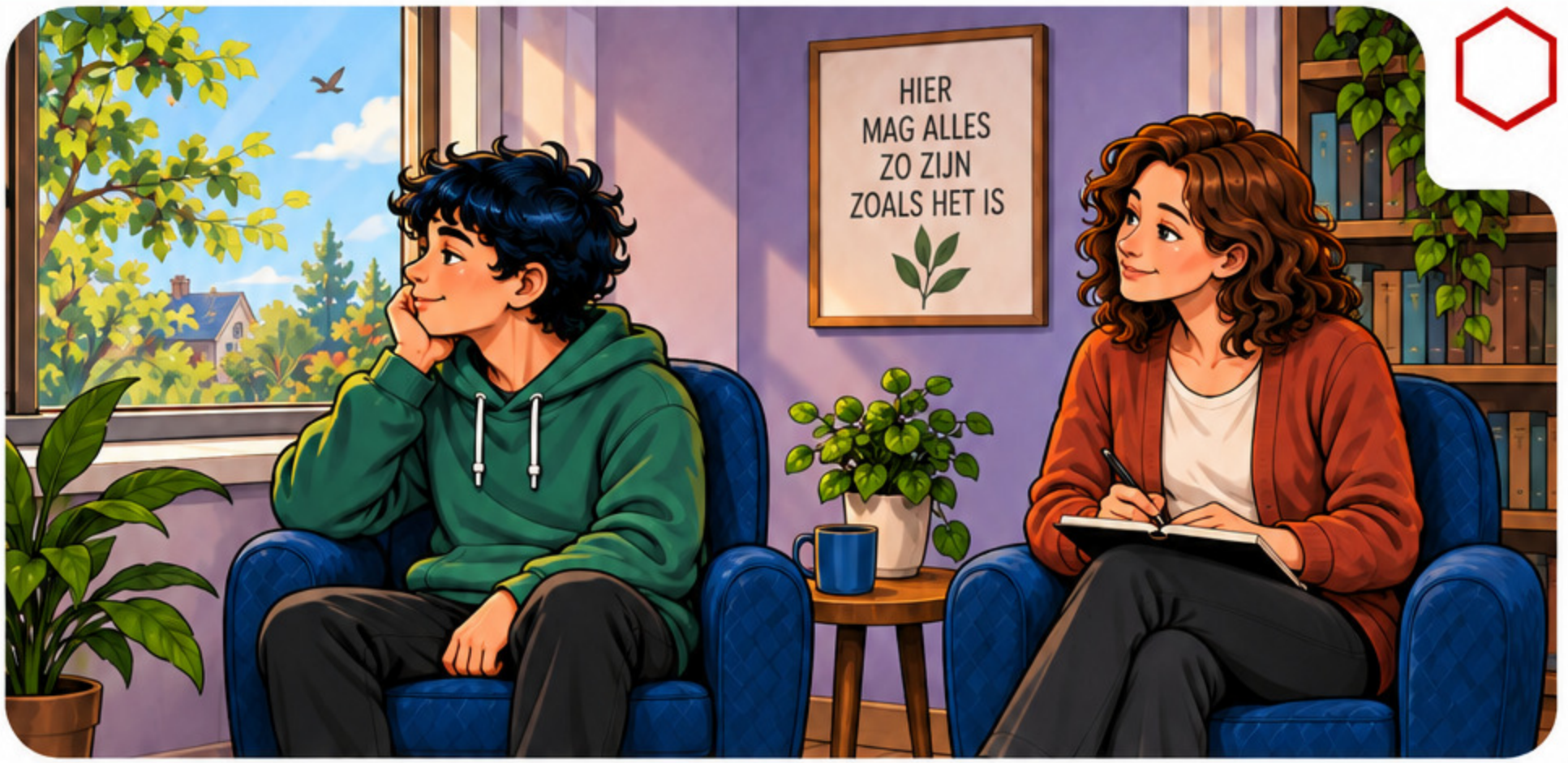
LET OP

Forceer geen gesloten ogen of langdurig luisteren. Bij onveiligheid of overbelasting: stop en oriënteer op wat praktisch helpt.



VERVOLG

Bespreek welke geluiden in een gewone situatie informatie geven en welke aandacht de cliënt zelf wil kiezen.



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT
OEFENING 079

BEWEGING OPMERKEN, ZONDER EEN VERHAAL TOE TE VOEGEN

Van kijken naar direct waarnemen



DOEL

Ervaren wat je rechtstreeks ziet en opmerken wanneer een uitleg of verhaal erbij komt.



DUUR

5–8 minuten



WANNEER INZETTEN

Als een milde, vertrouwde visuele omgeving beschikbaar is.



BEGELEIDING

1. Kies samen een rustig tafereel, bijvoorbeeld een raam of plant.
2. Benoem één ding dat beweegt en één ding dat stil blijft.
3. Beschrijf kleur, vorm of richting zonder te raden naar betekenis.
4. Merk een gedachte over het tafereel op als gedachte.
5. Laat de cliënt kiezen of de aandacht verdergaat of stopt.



VOORAF

Gebruik geen situatie waarin snelle beoordeling van gevaar nodig is.



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT
OEFENING 079 • VERVOLG

BEWEGING OPMERKEN, ZONDER EEN VERHAAL TOE TE VOEGEN



NABESPREKING

Wat zag je rechtstreeks?
Welke uitleg kwam erbij?
Was het verschil makkelijk
of lastig op te merken?



OBSERVATIEPUNTEN

Let op nieuwsgierigheid,
onzekerheid en ruimte om
niet direct te concluderen.



VARIANT

Gebruik een vertrouwd
voorwerp op tafel, met ogen
open en zonder iets te
verplaatsen.



LET OP

Betwifel geen reële signalen
of ervaringen.
Stop als kijken spanning of
verwarring vergroot.



VERVOLG

Vraag welke aanvullende informatie of steun in de situatie
nodig is.



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT

OEFENING 080

TERUGKEREN NAAR JE ZELFGEKOZEN AANDACHTSPUNT

Afdwalen opmerken en opnieuw kiezen



DOEL

Oefenen met het vriendelijk opmerken van afleiding en zelf kiezen waar de aandacht daarna naartoe gaat.



DUUR

5–8 minuten



WANNEER INZETTEN

Als de cliënt een korte aandachtsoefening wil proberen zonder te streven naar onafgebroken focus.



BEGELEIDING

1. Kies samen een passend anker: een geluid, een voorwerp of contact met de stoel.
2. Merk het anker kort op.
3. Wanneer de aandacht afdwaalt, benoem dat neutraal: 'Mijn aandacht is ergens anders.'
4. Kies of je terugkeert, iets anders opmerkt of stopt.
5. Herhaal alleen zolang de cliënt dat passend vindt.



VOORAF

Afdwalen is geen fout. De cliënt mag het anker op elk moment wisselen.



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT

OEFENING 080 • VERVOLG

TERUGKEREN NAAR JE ZELFGEKOZEN AANDACHTSPUNT



NABESPREKING

Waaraan merkte je dat je aandacht was afgedwaald? Hoe was het om zelf te kiezen wat daarna kwam?



OBSERVATIEPUNTEN

Let op zelfkritiek, spanning en of de cliënt keuzevrijheid ervaart. Een langere concentratie is geen maatstaf voor succes.



VARIANT

Gebruik een korte oefenronde van één minuut of richt aandacht op één voorwerp in de kamer.



LET OP

Maak terugkeren niet tot een opdracht. Stop of verander het anker als de oefening onprettig of ontregelend wordt.



VERVOLG

Bespreek hoe de cliënt in een dagelijkse situatie bewust kan kiezen waar aandacht naartoe gaat.



MODULE 03 • CONTACT MET HET HUIDIGE MOMENT

TERUGBLIK: AANDACHT IN HET HUIDIGE MOMENT

**Je hebt nu oefeningen 075 tot en met 080 afgerond.
Tijd om kort terug te kijken en vooruit te kijken.**



WAT MERKTE JE?

Wat viel je op toen je je aandacht richtte op het huidige moment? Welke verschillen merkte je in je gedachten, gevoelens of in je lijf?



WAT HIELP EN WAT MAAKTE HET MOEILIJKER?

Welke situaties, momenten en oefeningen werkten goed voor je? Wat maakte het lastiger om je aandacht bij het huidige moment te houden?



WELKE ANKER PAST BIJ JOU?

Welk anker of zintuiglijke focus was voor jou het meest geschikt? Denk aan je adem, je voeten, geluiden, wat je ziet of voelt. Je mag ook een extern anker kiezen, bijvoorbeeld een voorwerp, een kleur of een korte zin.



MEENEMEN NAAR DE PRAKTIJK

Hoe kun je een korte terugkeer naar het huidige moment meenemen in een dagelijkse situatie die jij kiest? Bijvoorbeeld voor een schoolopdracht, een gesprek, sport of een ander moment op de dag.



BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

- Aandacht is geen toets. Er is geen goed of fout.
- Je hoeft je niet rustig te voelen. Alle gevoelens mogen er zijn.
- Je mag een extern anker kiezen als dat beter werkt voor jou.
- Je mag altijd stoppen als het te veel wordt.
- Elke keer opnieuw je aandacht terugbrengen is al oefenen.



REFLECTIEVRAGEN

1. Wat neem je mee uit deze oefeningen naar je dagelijkse leven?
2. Wat is een kleine stap die je de komende week wilt proberen?



VOLGENDE MODULE

In de volgende module oefen je met perspectief op gedachten, gevoelens en rollen. Je kunt opmerken wat er gebeurt zonder jezelf tot één ervaring of verhaal te beperken.

Een vriendelijke plek om waar te nemen

Je kunt op verschillende manieren een plek gebruiken om je aandacht te trainen. Kies wat bij je past. Er is geen goede of foute keuze. Je mag je ogen openhouden.



1. Welke optie kies ik?

Kies één van de onderstaande opties. Je kunt deze oefening later ook eens op een andere manier doen.

☐ A. Een plek voorstellen



Ik stel me een plek voor waar ik nog niet (vaak) ben geweest. Dat kan een echte of een fantasieplek zijn.

☐ B. Een echte, neutrale plek beschrijven



Ik neem een echte plek in mijn omgeving waar ik nu ben of die ik ken. Het hoeft geen bijzondere, veilige of fijne plek te zijn. Een gewone, neutrale plek is ook goed.

☐ C. Contact met stoel en vloer



Ik laat de plaats voor wat het is en richt mijn aandacht op het contact met de stoel en de vloer. Ik merk op hoe mijn lichaam wordt ondersteund.



2. Hoe is het nu?

Wat is mijn huidige mate van spanning of onrust?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Heel rustig

Zeer onrustig



Pauze of gronding (indien nodig)

Merk je dat dit te veel is? Je kunt altijd een pauze nemen en je aandacht richten op het hier en nu.

- Kijk om je heen en noem zachtjes 5 dingen die je ziet.
- Voel 4 dingen die je kunt voelen (bijvoorbeeld de stoel, je kleding, de vloer, de lucht).
- Luister naar 3 dingen die je kunt horen.
- Merk 2 dingen op die je kunt ruiken.
- Merk 1 ding op dat je proeft.



3. Wat merk ik om me heen?

Neem een paar minuten de tijd. Beschrijf wat je waarneemt op de door jou gekozen manier. Je mag je ogen openhouden. Schrijf op wat je opvalt.



4. Wat merk ik in mijn lichaam?

Wat merk ik lichamelijk terwijl ik dit doe? Denk aan contact, spanning, beweging, temperatuur, ademhaling of andere lichamelijke sensaties.



5. Wat heb ik nu nodig?

Wat zou ik nu kunnen doen om goed voor mezelf te zorgen? Dat kan iets kleins zijn.



6. Hoe is het nu?

Wat is mijn mate van spanning of onrust na deze oefening?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Heel rustig

Zeer onrustig

Wat valt me op in het verschil?

Oefening 082 — De radio in mijn hoofd

In deze oefening onderzoeken we gedachten op een andere manier. We stellen ons voor dat gedachten geluiden zijn die op een interne radio te horen zijn.

Gedachten zijn geen opdrachten die je moet opvolgen en ze hoeven ook niet te verdwijnen. Ze zijn geluiden — soms zacht, soms hard, soms prettig, soms kritisch of onrustig — die vanzelf langskomen.

Door gedachten te zien als radiogeluiden, kun je er met meer afstand naar luisteren. Je kunt ze opmerken, zonder dat je erin mee hoeft te gaan. Het doel is niet om de radio uit te zetten, maar om te herkennen dat je de luisteraar bent en kunt kiezen waar je aandacht naartoe gaat.



Stapsgewijs oefenen

Neem een paar minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend of staand doen, met open of gesloten ogen.

1

Stel je een radio voor

Sluit eventueel even je ogen. Stel je een radio voor in je hoofd. Op deze radio zijn allerlei zenders te horen. Elke zender brengt een andere gedachte, een ander verhaal of oordeel.

2

Merk de geluiden op

Luister eens naar de verschillende zenders. Wat hoor je nu? Misschien een kritische stem, een piekerende stem, een bezorgde stem of juist een vriendelijke stem. Laat de geluiden er zijn, zoals ze zijn. Je hoeft er niets aan te doen.

3

Kies hoe je luistert

Merk op dat je de luisteraar bent. Je kunt de radio wat zachter zetten, een andere zender opzetten of je aandacht verleggen naar iets anders. Je hoeft niet elke gedachte te volgen of te geloven.

4

Ga verder met wat je wilt doen

Terwijl de radio blijft aanstaan, richt je je aandacht op wat je nu wilt doen, wat je belangrijk vindt of wat je helpt. Laat de radiogeluiden er zijn op de achtergrond. Je kunt er steeds weer naar terugkomen en je aandacht opnieuw kiezen.

Let op

Voor sommige mensen met een verhoogde gevoeligheid voor geluiden of bij psychotische ervaringen kan deze metafoor te dichtbij komen. Pas de oefening dan aan, kies een andere metafoor of sla deze oefening over. Valideer altijd iemands ervaring en erken de context: gedachten kunnen heel echt en indringend voelen. Het doel is niet om ze weg te doen, maar om er op een andere manier mee om te gaan.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Welke gedachten hoorde je op je interne radio?

2

Hoe was het om naar de gedachten te luisteren zonder er direct in mee te gaan?

3

Wat wil je meenemen uit deze oefening naar je dagelijks leven?

Oefening 082 — Een terugkerende gedachte: hoe klinkt de radio, wat merk ik en wat kies ik?

Sommige gedachten komen steeds opnieuw terug. Het kan voelen alsof er een radio in je hoofd aanstaat, die hetzelfde bericht blijft herhalen. In deze oefening gaan we onderzoeken hoe die radio klinkt, wat je merkt terwijl hij speelt, en of je wilt handelen op de gedachte of er ruimte voor wilt maken.

Het doel is niet om de gedachte weg te krijgen, maar om er bewust mee om te gaan. Zo kun je kiezen wat helpend is, in plaats van automatisch mee te gaan. Let goed op: sommige gedachten zijn belangrijke signalen, bijvoorbeeld over veiligheid of gezondheid. Het is dus niet de bedoeling om die te negeren. Deze oefening helpt je om verschil te maken tussen gedachten die hulp vragen en gedachten die je alleen maar in de weg zitten.



Stapsgewijs oefenen

Neem een paar minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend of staand doen, met open of gesloten ogen.

1

Merk de radio op

Denk aan een gedachte die steeds terugkomt. Stel je voor dat die gedachte een radiostem is. Hoe klinkt deze radio? Is het een rustige stem, een harde stem, een bezorgde stem, een kritische stem?

2

Luister naar wat er wordt gezegd

Wat zegt de radio precies? Misschien hoor je steeds dezelfde zin, zoals: "Dit lukt niet ..." of "Je moet dit doen ...". Schrijf de gedachte op in je eigen woorden.

3

Merk op wat je ervaart terwijl de radio speelt

Wat merk je in je lichaam, in je gevoel en in je gedrag terwijl je deze gedachte hoort? Voel je spanning, onrust, verdriet, druk of iets anders? Merk het zonder dat je het hoeft te veranderen.

4

Kies: handelen of ruimte maken

Vraag jezelf af: is dit een gedachte waar ik op wil handelen, of wil ik er ruimte voor maken? Sommige gedachten zijn behulpzaam en vragen om actie, zoals: "Ik moet straks mijn afspraak niet vergeten." Andere gedachten kun je laten zijn, ook al blijven ze herhalen, zoals: "Wat als het misgaat ...".

5

Gebruik het overzicht

Kijk in de voorbeelden hieronder om te zien wat helpende gedachten, neutrale gedachten en niet-helpende gedachten kunnen zijn. Dit kan je helpen om te kiezen.

6

Blijf oefenen

Het is normaal dat een gedachte meerdere keren per dag terugkomt. Elke keer dat je merkt wat de radio zegt, en bewust kiest of je handelt of ruimte maakt, oefen je om meer grip te krijgen en rust te vinden.

Voorbeelden

Helpende gedachte (handelen)

- Ik moet mijn medicatie innemen.
- Ik wil op tijd vertrekken voor mijn afspraak.
- Het is goed om iemand om hulp te vragen.

Neutrale gedachte (ruimte maken)

- Wat als het morgen regent ...
- Ik vraag me af of ze al thuiskomt ...
- Ik denk steeds aan die film ...

Niet-helpende gedachte (ruimte maken)

- Dit gaat toch mis ...
- Ik ben niet goed genoeg ...
- Ik blijf dit maar denken ...



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Welke gedachte heb je onderzocht?

2

Hoe klonk de radio, en wat merkte je terwijl hij speelde?

3

Heb je gekozen om te handelen of om ruimte te maken? Waarom?

De golf en de kust

Ervaringen komen en gaan als golven – jij kunt ze opmerken vanaf de kust.

Doel

Je cliënt helpen ervaren dat gedachten, gevoelens en andere innerlijke ervaringen komen en gaan als golven, en dat er een ruimere plek in jou is die dit kan opmerken. Vanuit die plek kunnen passende steun en acties worden gekozen.



Tijdsduur

10 – 15 minuten



Wat je nodig hebt

Werkblad en pen.



Thema's (ACT)

Zelf-als-context, defusie, aanwezig zijn, waarden, toegewijd handelen, steun inschakelen.



Belangrijk om te weten

- Kies een milde tot matige ervaring. Deze oefening is niet geschikt voor zeer overweldigende emoties of traumatische herinneringen.
- Stop en ga over op gronden als je cliënt zich te overweldigd, dissocieert of het contact met het hier-en-nu verliest.
- Benadruk dat de metafoor gaat over opmerken en ruimte, niet over het alleen moeten doorstaan van grote golven.



Metafoor: de golf en de kust

In de natuur komen golven steeds aan. Sommige zijn klein, andere wat groter. Ze stijgen, bereiken een hoogtepunt en zakken weer weg. De kust blijft, ook als de zee beweegt. Zo kunnen we onze innerlijke ervaringen zien: ze komen en gaan. Jij bent niet de golf, maar de plek die de golven kan opmerken – de kust. Vanaf die plek kun je ook zien wat je nodig hebt en welke steun of actie helpend is.



Therapeutenscript (suggestie)

“Vandaag verkennen we een metafoor: de golf en de kust. Je hoeft de golven niet tegen te houden en je hoeft ze ook niet alleen te doorstaan. We gaan ervaren hoe het is om een innerlijke ervaring te kunnen opmerken, terwijl je ondertussen steun kunt zoeken en kunt kiezen wat helpend is op dit moment.”



Stappen

- Kies een ervaring (1–2 min)**
Vraag je cliënt een milde tot matige, actuele emotie, gedachte of lichamelijke sensatie te kiezen waar je samen mee wilt werken. Zorg dat het haalbaar voelt.
- Verken de golf (2–3 min)**
Laat je cliënt beschrijven hoe deze ervaring voelt als een golf. Waar begint de golf? Hoe voelt het als de golf groter wordt? Wat is het hoogtepunt? En wat gebeurt er daarna?
- Neem de plek van de kust in (2–3 min)**
Nodig je cliënt uit om zich voor te stellen dat er een deel in henzelf is dat dit allemaal kan opmerken – de kust. Wat is er nu, in dit moment, al aanwezig dat stabiel, ruim of observerend is?
- Veranker in het hier en nu (2–3 min)**
Laat je cliënt met aandacht contact maken met de huidige omgeving. Wat zie je om je heen? Wat hoor je? Wat voel je dat je lichaam deze ruimte ondersteunt (stoel, vloer, temperatuur)? Merk op: “Terwijl de golf er is, is dit hier ook.”
- Observeer verandering (1–2 min)**
Vraag: Wat merk je nu over de golf? Is er al iets veranderd? (bijv. minder intens, anders van vorm, meer ruimte eromheen).
- Steun en actie (2–3 min)**
Bespreek welke steun er beschikbaar is (bijv. een vertrouwd persoon, professional, praktische hulp) en welke kleine, helpende actie past bij dit moment, in lijn met wat voor jou belangrijk is.



Variaties (optioneel)

- Laat je cliënt de golf tekenen.
- Werk met meerdere golven (bijv. gedachten, gevoelens, lichaamssensaties) en kijk hoe ze na elkaar komen en gaan.
- Verbind met waarden: welke richting wil je kiezen, ook als er golven zijn?



Afronding

Vat samen wat je cliënt heeft opgemerkt, welke steun helpend is en welke kleine stap passend voelt. Benadruk opnieuw: de golven mogen komen en gaan, en je hoeft dit niet alleen te doen.

De ervaring die als een golf komt

Soms komt een ervaring als een golf. Ze bouwt zich op, bereikt een piek en zakt daarna weer. In deze oefening onderzoek je een actuele, moeilijke ervaring. Je merkt op wat er in jou gebeurt, met steun om er mee te zijn.

Doel van deze oefening

De ervaring opmerken met ondersteuning, niet passief afwachten en ook niet bewijzen dat je veerkrachtig bent.



1

Welke ervaring is er nu als een golf?

Noem in één of twee zinnen wat je op dit moment ervaart.



2

Hoe intens is de golf nu?

Geef een cijfer van 0 (heel licht) tot 10 (heel intens) en zet een streepje op de lijn.



3

Waar merk ik dit in mijn lichaam en gedachten?

Wat voel je in je lichaam? Welke gedachten zijn er? Schrijf kort op wat je opmerkt.



4

Wat vraagt deze ervaring van mij?

Wat lijkt deze golf te willen? Bijvoorbeeld aandacht, rust, begrip, grenzen, iets loslaten of iets doen.



5

Wat merk ik om mij heen?

Wat is er nu in mijn omgeving dat ik kan opmerken en dat steun kan geven?



6

Welke steun heb ik nodig, of welke grens wil ik stellen?

Wat kan mij helpen om met deze golf te zijn? Denk aan steun van anderen, mildheid voor mezelf, een praktische stap of een duidelijke grens.



7

Wat is één volgende liefdevolle stap?

Wat kan ik nu doen, hoe klein ook, dat past bij wat ik nodig heb en bij mijn waarden?



Een ervaring omerken zonder jezelf ermee gelijk te stellen

Wat is het?

In deze oefening nodig je de cliënt uit om te experimenteren met een andere manier van taal gebruiken: “ik merk angst” in plaats van “ik ben angstig”.

Dit is geen correctie en het betekent niet dat de emotie niet echt is. Het is een optioneel taalexperiment dat kan helpen om meer ruimte te ervaren tussen wat er in je omgaat en wie je bent.



Doel

Ervaren dat gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties opgemerkt kunnen worden, zonder jezelf er automatisch mee gelijk te stellen. Dit kan ruimte geven voor meer keuzevrijheid in hoe je reageert.

Duur

8 – 12 minuten

Exacte script voor de therapeut

“Vandaag gaan we oefenen met een andere manier van taal gebruiken. In plaats van te zeggen ‘ik ben angstig’, kun je bijvoorbeeld zeggen ‘ik merk angst’. Dit is een experiment, geen verplichting. Het betekent niet dat je emotie niet echt is en het verandert niets aan wie jij bent. We onderzoeken alleen of deze manier van woorden gebruiken je kan helpen om wat meer ruimte te ervaren.

Je mag je eigen woorden gebruiken en als deze formulering niet goed voelt, hoeven we het niet te doen. Het is belangrijk dat het past bij jou.”

Stappenplan

- 1 **Kies een actuele ervaring**
Nodig de cliënt uit een situatie te noemen waarin een moeilijke emotie, gedachte of lichamelijke sensatie aanwezig is.
“Welke ervaring van dit moment wil je gebruiken?”
- 2 **Zeg het op de gewone manier**
Laat de cliënt eerst verwoorden zoals het nu meestal gaat.
“Hoe zou je het nu spontaan zeggen?”
- 3 **Onderzoek de alternatieve formulering**
Nodig uit om dezelfde ervaring te verwoorden met ‘ik merk ...’ en eventueel andere eigen woorden.
“Hoe zou je het kunnen zeggen als je het meer opmerkt dan dat je ermee samenvalt?”
- 4 **Ervaar het verschil**
Vraag de cliënt om beide zinnen hardop te zeggen en te letten op wat er in het lichaam, de gedachten en het gevoel verandert.
“Wat merk je dat dit met je doet? Wat past beter, en wanneer zou je deze manier van spreken eventueel willen gebruiken?”

Aanpassingen en aandachtspunten

Taal die past bij de cliënt

- Gebruik de eigen woorden van de cliënt, zoals ‘ik merk spanning’, ‘ik merk onrust’ of ‘ik merk een deel van mij dat bang is’.
- Respecteer culturele, religieuze en persoonlijke voorkeuren in taal.
- Als de cliënt liever een andere formulering gebruikt, volg die keuze.

Bij trauma

- Ga langzaam en kies een milde ervaring.
- Focus op wat nu veilig en hanteerbaar is.
- Gebruik eventueel zintuiglijke taal, bijvoorbeeld ‘ik merk spanning in mijn borst’.
- Stop of vertraag als het te intens wordt en keer terug naar stabilisatie.

Bij schaamte

- Erken dat de emotie pijnlijk en begrijpelijk is.
- Benadruk dat het experiment niet bedoeld is om schaamte te bagatelliseren.
- Onderzoek samen welke woorden mild en helpend aanvoelen.
- Als ‘ik merk ...’ niet goed voelt, accepteer dan de voorkeur van de cliënt en blijf bij de eigen formulering.

Oefening 084 — Twee manieren van formuleren (vervolg)

Soms help je jezelf door een gedachte, gevoel of sensatie net iets anders te formuleren. Je kunt de gebruikelijke manier van zeggen opschrijven (zoals je die vaak hebt) en daarnaast een formulering die wat meer ruimte geeft. Beide formuleringen kunnen waar zijn.

Door dit naast elkaar te zetten, merk je vaak dat er meerdere manieren zijn om naar dezelfde ervaring te kijken. Dit kan helpen om milder, ruimer en flexibeler te reageren. Je kunt de nieuwe formulering eventueel uitproberen in het dagelijks leven, om te ervaren wat dit met je doet.



Stapsgewijs oefenen

Vul voor een situatie onderstaande tabel in. Neem de tijd en wees zo concreet mogelijk.

	Gebruikelijke formulering (zoals je die vaak hebt)	Formulering die wat meer ruimte geeft (beide kunnen waar zijn)
1 Gedachte Wat gaat er door je hoofd?		
2 Gevoel Welk gevoel merk je?		
3 Lichamelijke sensatie Wat merk je in je lichaam?		
4 Wat voelt accuraat en helpend? Welke formulering voelt voor jou op dit moment het meest waar en helpend?		
5 Wat heb je nodig? Wat heb je op dit moment nodig, gegeven wat je hebt opgemerkt?		



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

- 1 Wat viel je op?
- 2 Wat veranderde er — en wat niet — toen je een andere formulering gebruikte?
- 3 Wat neem je mee naar je dagelijks leven? Wil je een formulering uitproberen?

Oefening 085 — De plek van waaruit ik kijk

In deze oefening onderzoek je hoe je perspectief verandert wanneer je letterlijk van plek verandert. Door naar een neutraal voorwerp te kijken vanuit verschillende posities, merk je dat hetzelfde voorwerp er telkens net anders uitziet. Dit laat zien dat wat je waarneemt afhankelijk is van waar je je bevindt.

Daarna maken we de verbinding met je gedachten en gevoelens. Ook die kunnen er anders uitzien wanneer je er op een andere manier naar kijkt. Je hoeft geen vaste 'juiste' kijker te zijn, je kunt simpelweg opmerken dat er verschillende manieren zijn om naar een situatie te kijken. Zo creëer je meer ruimte en flexibiliteit in hoe je met gedachten en gevoelens omgaat.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 10 minuten de tijd. Je hebt een neutraal voorwerp nodig, bijvoorbeeld een mok, plant of stoel.

1

Kies een voorwerp

Zet een neutraal voorwerp in de ruimte, zoals een mok, plant, stoel of ander alledaags ding. Neem een moment om het voorwerp rustig te bekijken.

2

Bekijk het van dichtbij

Ga dicht bij het voorwerp staan of zitten. Kijk er goed naar. Wat zie je nu? Merk details, kleuren, vormen en hoe groot het lijkt. Neem even de tijd om dit op te merken.

3

Bekijk het van verder weg

Ga een paar stappen naar achteren. Kijk opnieuw naar het voorwerp. Wat valt je nu op? Wat ziet er anders uit dan van dichtbij? Merk op hoe het voorwerp er vanuit deze afstand uitziet.

4

Bekijk het vanaf links of rechts

Ga nu naar de linkerkant van het voorwerp. Wat zie je? Ga daarna naar de rechterkant. Wat verandert er nu? Merk op hoe de vorm, details of verhoudingen er anders uitzien.

5

Maak de verbinding

Denk nu aan een gedachte, gevoel of situatie die je bezighoudt. Stel je voor dat je er, net zoals bij het voorwerp, vanuit verschillende plekken naar kunt kijken. Wat zie je als je dichterbij komt? En wat zie je als je een stapje achteruit doet? Wat verandert er als je het van een andere kant bekijkt?

6

Sluit af

Neem een moment om stil te staan bij wat je hebt ervaren. Misschien merk je dat er meerdere manieren zijn om naar een gedachte of gevoel te kijken. Alles mag er zijn, precies zoals het nu is.



Let op

Deze oefening vraagt om bewegen en kijken. Let op de volgende aandachtspunten en pas de oefening aan als dat nodig is:

- **Duizeligheid:** als je snel duizelig bent, beweeg dan rustig en neem de tijd tussen de posities.
- **Mobiliteit:** als lopen lastig is, kun je in plaats daarvan in je stoel blijven zitten en je bovenlichaam draaien, of het voorwerp door iemand anders laten verplaatsen.
- **Slechtziendheid:** als je minder goed ziet, kun je het voorwerp aanraken of je vooral richten op wat je voelt. Je kunt de verandering in perspectief ook verwoorden in plaats van visueel waarnemen.
- **Trauma of onveiligheid:** als het verplaatsen of draaien spanning oproept, kies dan een kleine, veilige beweging of doe de oefening in gedachten. Je kunt ook alleen stilstaan bij hoe een andere kijk op je gedachten of gevoelens zou kunnen voelen, zonder daadwerkelijk te bewegen.

De plek van waaruit ik kijk

Kijk opnieuw naar een recente ervaring of situatie. Beschrijf deze vanuit twee verschillende gezichtspunten. Zo ontdek je wat je opvalt, wat verandert als je je aandacht verplaatst, en wat belangrijk blijft. Tot slot kijk je welke steun of actie past.



1 Wat valt me op vanaf hier?

Beschrijf de situatie vanuit je eigen, vertrouwde standpunt.
Wat zie, voel, denk of merk je op?

2 Wat verandert als ik mijn aandacht verplaats?

Kijk nu naar dezelfde situatie vanuit een ander gezichtspunt.
Bijvoorbeeld: iemand anders, de situatie op de langere termijn, een bredere context of alsof je een goede vriend(in) bent. Wat valt je nu op? Wat ziet er anders uit?

3 Wat blijft belangrijk om serieus te nemen?

Welke gevoelens, behoeften, waarden of grenzen blijven voor jou belangrijk, hoe je ook kijkt naar de situatie?

4 Welke steun of actie past?

Wat zou je kunnen doen, of wat heb je nodig, rekening houdend met beide gezichtspunten en wat voor jou belangrijk blijft?



Optioneel Zittend en met open ogen

Je kunt deze oefening ook zittend en met open ogen doen. Kijk om je heen, laat je blik rusten en neem de vragen rustig door. Schrijf op wat er in je opkomt.

Oefening 086 — Mijn naam is niet mijn hele verhaal

In deze oefening onderzoek je hoe verschillende labels, rollen en kenmerken een deel van wie je bent beschrijven, zonder dat ze je hele verhaal bepalen.

Labels zoals een diagnose, culturele achtergrond, beroep, gender, seksuele oriëntatie of andere identiteitskenmerken kunnen belangrijk, waardevol en soms zelfs krachtgevend zijn. Ze horen bij je verhaal en verdienen erkenning. Tegelijkertijd ben je meer dan deze labels. Je hebt ook andere kanten, ervaringen, kwaliteiten en mogelijkheden die soms minder zichtbaar zijn. In deze oefening krijg je de ruimte om hier bewust bij stil te staan, op een open, nieuwsgierige en respectvolle manier.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend of staand doen, met open of gesloten ogen.

1

Kies een zelfbeschrijving

Kies één of meerdere labels, rollen of kenmerken die voor jou belangrijk zijn. Dit kan bijvoorbeeld een diagnose zijn, je culturele achtergrond, je beroep, je gender, je seksualiteit, een familierol of een ander kenmerk. Schrijf dit label of deze labels op.

2

Merk op wat er gebeurt

Sta even stil bij wat je merkt wanneer je dit label of deze labels opschrijft of hardop zegt. Wat gebeurt er in je gedachten, je gevoelens en je lichaam? Is er spanning, verdriet, trots, opluchting, boosheid of iets anders? Merk het op, zonder het te veranderen.

3

Onderzoek wat er nog meer waar is

Kijk nu breder: wat is er nog meer waar over jou, naast dit label? Denk aan andere rollen, kwaliteiten, interesses, waarden, ervaringen of kanten van jezelf. Je kunt dit verkennen in verschillende contexten, zoals thuis, op school of werk, in relaties of in situaties waarin je je veilig voelt.

4

Erken de betekenis hiervan

Herinner jezelf eraan dat labels en diagnoses een echte en waardevolle betekenis kunnen hebben. Ze kunnen helpend zijn, erkenning geven en een gevoel van verbondenheid of kracht bieden. Het doel is niet om ze weg te doen, maar om te zien dat ze een deel zijn van je verhaal, naast andere delen.

5

Sluit af met wat jij nodig hebt

Vraag jezelf af: wat heb ik nodig om al deze kanten van mezelf — inclusief dit label — een passende plek te geven? Denk aan steun, begrip, ruimte, grenzen, of iets anders dat belangrijk voor je is. Neem een moment om te voelen wat nu helpend is voor jou.

6

Blijf even bij wat je opmerkt

Rust een paar momenten in het open en ruime perspectief waarin je al deze kanten kunt laten bestaan. Alles mag er zijn: het label, de betekenis ervan én de andere delen van wie je bent.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Welke labels, rollen of kenmerken zijn voor mij belangrijk?

2

Wat merkte ik op toen ik deze opschreef of uitsprak?

3

Wat is er nog meer waar over mij, en wat heb ik nodig om al deze kanten van mezelf een passende plek te geven?

Oefening 086 — Vervolg: jouw gekozen labels, rollen en eigenschappen

In de vorige oefening heb je onderzocht welke labels, rollen of kenmerken voor jou belangrijk zijn. Misschien heb je gemerkt dat bepaalde woorden goed passen en je kracht geven, of dat je nieuwe kanten van jezelf hebt ontdekt.

In deze vervolgoefening sta je stil bij wat je de afgelopen tijd hebt ervaren: welke reacties je hebt opgemerkt, wat er daarnaast nog meer waar is in de situatie, en welke ondersteuning of betekenis je nodig hebt. Je mag erkennen dat deze labels er toe kunnen doen en je kunnen versterken. Tegelijkertijd is er geen verplichting om je blik te verbreden als dat nu niet bij je past. Alles mag precies zoals het nu is.



Stapsgewijs oefenen

Neem rustig de tijd voor deze oefening. Je kunt de vragen opschrijven of in je hoofd beantwoorden.

1

Kijk terug op je gekozen labels

Neem de labels, rollen of eigenschappen die je in de vorige oefening hebt gekozen erbij. Lees ze rustig door. Merk op wat je voelt als je ze weer ziet.

2

Welke reacties heb je opgemerkt?

Denk na over hoe het is geweest sinds je met deze labels bezig bent. Welke reacties heb je bij jezelf opgemerkt? Bijvoorbeeld: meer herkenning, trots, rust, twijfel, weerstand of juist motivatie. Schrijf een paar reacties op of zeg ze in jezelf.

3

Wat is er nog meer waar in de situatie?

Bekijk de situatie eens wat breder. Wat is er nog meer waar, naast de labels die je hebt gekozen? Denk aan andere kanten van jezelf, de context, of nieuwe inzichten. Dit betekent niet dat je je labels moet veranderen. Het is een manier om ruimte te houden voor een volledig beeld.

4

Wat heb je nodig?

Sta stil bij wat je nodig hebt om met deze labels verder te gaan. Dat kan praktische steun zijn, begrip van anderen, tijd, ruimte, of iets anders. Denk ook na over wat deze labels voor jou betekenen en hoe ze je kunnen ondersteunen in het leven dat voor jou belangrijk is.

5

Wat neem je mee?

Sluit af door te bedenken wat je uit deze oefening meeneemt. Wat heb je geleerd of herkend? Wat wil je blijven vasthouden? Er is geen goed of fout antwoord. Je mag zelf bepalen wat voor jou klopt, en je hoeft je blik niet te verbreden als je dat nu niet wilt.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Welke reacties heb je bij jezelf opgemerkt sinds je met deze labels bezig bent?

2

Wat is er nog meer waar in de situatie, naast de labels die je hebt gekozen?

3

Wat heb je nodig om verder te gaan met deze labels, en wat betekenen ze voor jou?

Oefening 087 — Een film van mijn ervaring

In deze oefening ga je ervaren dat je gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en situaties kunt zien als een soort film die zich in jou afspeelt.

Je hoeft de film niet te stoppen of te veranderen. Het gaat erom dat je merkt: er is een film, en ik ben degene die die film kan waarnemen. Terwijl je de film opmerkt, blijf je in contact met het hier en nu en met wat voor jou belangrijk is.

Deze oefening helpt je om wat meer ruimte te ervaren tot je ervaringen. Je bent niet je gedachten, gevoelens of sensaties; het zijn gebeurtenissen die je kunt waarnemen, zoals beelden, geluiden en sensaties in een film. Dit kan je helpen om minder vast te zitten en met meer mildheid aanwezig te blijven, ook wanneer er moeilijke scènes voorbij komen.



Stapsgewijs oefenen

Neem 10 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend of staand doen, met open of gesloten ogen.

1

Kom tot rust

Neem een comfortabele houding aan. Voel de steun van de stoel of de grond. Laat je aandacht hier even landen en merk dat je er op dit moment bent.

2

Merk de film op

Stel je voor dat alles wat je nu denkt, voelt, merkt en meemaakt, afspeelt als een film. Je hoeft niets te veranderen. Merk op: wat zijn de beelden, de geluiden, de gedachten, de gevoelens en de lichamelijke sensaties in deze film? Je kunt in stilte zeggen: "Hier is een film ..."

3

Neem de rol van de waarnemer in

Merk dat jij degene bent die de film kan zien. De film gaat door, maar er is ook een deel van jou dat kan waarnemen wat er gebeurt. Je hoeft niet in de film te stappen; je kunt er gewoon naar kijken, terwijl je hier en nu blijft.

4

Beschrijving in plaats van meegaan

Merk op wat je ziet, hoort, denkt, voelt en in je lichaam merkt, en benoem dit rustig, bijvoorbeeld: "Hier is een gedachte ..." "Hier is een gevoel ..." "Hier is spanning in mijn buik ..." Je hoeft de inhoud niet te analyseren of te veranderen. Het gaat erom dat je opmerkt dat het een scène in de film is.

5

Blijf verbonden met wat belangrijk is

Terwijl je de film waarneemt, merk je ook op dat jij hier bent, in het hier en nu, en dat je kunt kiezen om te doen wat voor jou belangrijk is. De film kan er zijn, en tegelijk kun jij contact houden met wat er nu toe doet.

6

Rond rustig af

Neem een paar momenten om opnieuw je aandacht te richten op het hier en nu. Merk de ruimte om je heen, voel je voeten op de grond en kom rustig terug. Alles mag er zijn, precies zoals het nu is.



Aanpassingen en aandachtspunten

- Je kunt deze oefening ook doen met je ogen open, terwijl je rustig om je heen kijkt.
- Je kunt je richten op één aspect van de film, bijvoorbeeld alleen de gedachten, alleen de gevoelens of alleen de lichamelijke sensaties.
- Als het helpt, kun je zachtjes hardop benoemen wat je opmerkt.
- Als je je onwerkkelijk, ver weg of losgekoppeld van jezelf voelt (alsof je er niet meer echt bij bent), stop dan met de oefening, richt je aandacht op het hier en nu (bijvoorbeeld door te voelen waar je bent, iets om je heen te benoemen of je voeten te voelen) en neem contact op met je begeleider of therapeut.

Oefening 087 — Kies een mild moment (vervolg)

In de vorige oefening heb je onderzocht dat je meer kunt merken dan wat je opmerkt. In deze vervolgoefening gaan we dit stap voor stap toepassen op een mild, recent moment uit je eigen leven.

Je hoeft geen moeilijke of traumatische ervaring te kiezen. Kies juist een situatie die niet te zwaar is, maar die wel een beetje raakt of onrust geeft. Je gaat onderzoeken wat er in jou te merken was, terwijl je in het hier en nu blijft. Het gaat niet om het opnieuw beleven of wegduwen van de situatie, maar om vriendelijk en open onderzoeken van wat er te merken is, met ondersteuning en zorg voor jezelf.



Stapsgewijs oefenen

Neem een rustig moment de tijd. Je kunt deze oefening zittend of staand doen, met open of gesloten ogen.

- 1 Kies een mild, recent moment**
Denk aan een situatie van de afgelopen dagen die een beetje onrust, spanning of een lastig gevoel gaf, maar die niet te zwaar is. Het kan iets kleins zijn, zoals een gesprek, een bericht, een werkmoment of een situatie thuis.
- 2 Wat gebeurde er in de situatie?**
Beschrijf zo concreet mogelijk wat er gebeurde. Wat zag je, wat hoorde je, wat werd er gezegd, en wat deed jij? Houd het bij de feiten, zonder direct te oordelen.
- 3 Wat merkte je in gedachten, gevoelens en lichaam?**
Onderzoek wat er in jou te merken was. Welke gedachten kwamen er op? Welke gevoelens waren er? Wat merkte je in je lichaam (bijvoorbeeld spanning, warmte, kriebel, pijn, onrust)?
- 4 Wat merkte dat allemaal op?**
Sta even stil bij het deel in jou dat dit alles kon opmerken. De gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en wat er gebeurde. Dat deel laat jou dit nu herinneren en onderzoeken. Zeg in jezelf: "Hier is wat ik allemaal merkte ...". Merk op dat je dit kunt opmerken, zonder dat je het hoeft te veranderen.
- 5 Kom terug in het hier en nu**
Richt je aandacht op de ruimte waarin je nu bent. Kijk om je heen, voel waar je zit of staat, merk je ademhaling, en noem in jezelf een paar dingen die je kunt zien, horen en voelen. Zo kom je weer stevig terug in het huidige moment.
- 6 Wat heb je nu nodig?**
Stel jezelf zachtjes de vraag: "Wat heb ik nu nodig, na dit moment?" Denk aan iets dat je kan steunen, zoals een pauze, een vriendelijke gedachte, contact met iemand, een rustige ademhaling of iets anders wat je helpt.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

- 1** Welk moment heb je gekozen?
- 2** Wat viel je op in je gedachten, gevoelens en lichaam?
- 3** Wat heb je nu nodig, en wat ga je doen om dat te geven?

Oefening 088 — De boom en de seizoenen

In deze oefening gebruik je de metafoor van een boom en de seizoenen om te onderzoeken hoe ervaringen veranderen en hoe verschillende omstandigheden invloed hebben op wat je voelt, denkt en doet.

Net zoals een boom door de seizoenen heen verandert, zo veranderen ook onze ervaringen. Soms is er groei en bloei, soms vallen er bladeren, en soms is het stil en rustig. Geen enkel seizoen blijft hetzelfde. Deze oefening helpt je om te zien dat veranderingen bij het leven horen en dat er vaak weer nieuwe mogelijkheden komen. Je ontdekt wat jou kan ondersteunen in verschillende seizoenen, zonder dat je hoeft te vechten tegen wat er nu is.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 10–15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen, of door te tekenen of te schrijven.

1

Stel je een boom voor

Denk aan een boom. Je kunt ook een boom tekenen als dat helpt. Dit kan een echte boom zijn of een boom uit je verbeelding. Kijk rustig naar de boom en neem waar wat je ziet.

Merk op: hoe ziet de boom eruit? Hoe voelt het om naar deze boom te kijken?

2

Ontdek de seizoenen

Stel je nu voor dat deze boom door de seizoenen heen gaat: lente, zomer, herfst en winter.

Hoe ziet de boom eruit in elk seizoen? Wat verandert er? Wat blijft er hetzelfde?

Laat de seizoenen rustig één voor één in je gedachten voorbij komen.

3

Verbind met je eigen ervaringen

Denk aan je eigen leven. Welke ervaringen voelen voor jou als lente, zomer, herfst of winter?

Er zijn soms periodes van groei en energie, en soms periodes van loslaten, minder energie of meer stilte.

Het is oké dat dit wisselt. Alles mag er zijn, precies zoals het nu is.

4

Wat helpt jou om door de seizoenen heen te gaan?

Kijk nog eens naar de boom. Wat heeft de boom nodig om te kunnen blijven groeien, ook in moeilijke seizoenen? Denk bijvoorbeeld aan zonlicht, water, goede grond of steun van andere bomen.

Wat is voor jou belangrijk om door de verschillende seizoenen heen te gaan? Denk aan mensen, plaatsen, activiteiten of houdingen die je helpen.

5

Neem de boodschap mee

Wat neem je mee uit deze oefening? Misschien is er iets dat je herkent over verandering, of iets wat je wilt onthouden als het nu lastig is. Je hoeft niets te forceren. Merk gewoon op wat je hebt ontdekt.

6

Sluit rustig af

Neem een paar rustige momenten om te voelen wat deze oefening je heeft gebracht.

Alles wat je hebt opgemerkt is waardevol, precies zoals het is.



Aandachtspunten

Deze oefening kan soms gevoelens oproepen, bijvoorbeeld als bepaalde seizoenen herinneringen raken aan verlies, rouw of andere moeilijke ervaringen.

- Het is normaal dat er verschillende gevoelens naar boven komen. Neem de tijd en wees zacht voor jezelf.
- Als deze oefening te heftig voelt, kun je steun zoeken bij je behandelaar of iemand die je vertrouwt. Je kunt de oefening ook aanpassen, bijvoorbeeld door minder details te gebruiken of je te richten op een seizoen dat nu prettig voelt.

Oefening 088 — Jouw wortels, takken en seizoenen (vervolg)

In de vorige oefening heb je nagedacht over wat je steunt, welke rollen je hebt, welke ervaringen je hebt meegemaakt en wat voor jou belangrijk is. In deze vervolgoefening ga je hiermee verder.

We gebruiken hierbij het beeld van een boom. Dit is slechts een metafoor om je gedachten te ordenen. Een boom verandert, groeit, verliest bladeren en krijgt nieuwe. Zo is het ook met jouw leven: er zijn verschillende periodes, ervaringen en rollen. Je hoeft niet vast te houden aan één vaste kern of 'echte jij'. Het gaat erom dat je merkt wat jou nu ondersteunt, wat je nu doet, wat je hebt meegemaakt en wat je vandaag belangrijk vindt.

Je kunt deze oefening op jouw eigen manier invullen, met woorden, tekeningen of in gedachten.



Stapsgewijs oefenen

Neem een paar minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend of staand doen, met open of gesloten ogen.

1

Jouw wortels: wat steunt je?

Denk aan dingen die je houvast of steun geven. Dit kunnen mensen zijn, waarden, plekken, herinneringen, vaardigheden of andere bronnen van kracht. Schrijf of bedenk wat jou nu helpt om te blijven staan, ook als het moeilijk is.

2

Jouw takken: welke rollen heb je?

Bedenk welke rollen je nu hebt of graag wilt vervullen. Dit kunnen rollen zijn zoals leerling, vriend, familielid, partner, collega, sporter, creatieveling of iets anders. Het is oké als je meerdere rollen hebt of nog zoekt. Schrijf of bedenk welke rollen nu belangrijk zijn voor jou.

3

Jouw seizoenen: welke ervaringen heb je meegemaakt?

Kijk terug op verschillende periodes in je leven. Welke ervaringen, veranderingen of moeilijke momenten heb je meegemaakt? Wat hebben deze seizoenen je gebracht? Dit kunnen zowel fijne als lastige ervaringen zijn. Schrijf of bedenk wat je hebt geleerd, hoe je bent gegroeid of wat je hebt moeten loslaten.

4

Wat blijft vandaag belangrijk?

Kijk naar alles wat je hebt opgeschreven. Wat is er op dit moment belangrijk voor jou? Dit kunnen waarden zijn, mensen, doelen, of manieren van leven. Er kan in de loop van de tijd iets veranderen, en dat is normaal. Je hoeft niets vast te zetten voor altijd.

5

Eén praktische, zorgzame stap

Kies één kleine stap die je vandaag of deze week kunt zetten, geïnspireerd door wat je hebt opgeschreven. Dit kan iets zijn dat je ondersteunt, een rol die je wilt oppakken, een manier om met een ervaring om te gaan, of iets dat past bij wat je belangrijk vindt. Maak de stap klein en haalbaar. Schrijf op wat je gaat doen en wanneer.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Wat viel je op?

2

Wat neem je mee uit deze oefening?

3

Welke stap ga je zetten en wanneer?

Oefening 089 — Een waarnemend perspectief in gesprek

In deze oefening oefen je om tijdens een echt gesprek je eigen gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties op te merken, terwijl je in contact blijft met de ander. Je leert je innerlijke ervaring te zien als iets dat er is, zonder er direct in mee te gaan. Tegelijk blijf je aanwezig en betrokken bij het gesprek.

Dit helpt je om met meer rust, helderheid en keuzevrijheid te reageren, ook als het gesprek spannend, emotioneel of belangrijk is. Het is geen manier om je af te sluiten of afstand te nemen. Echt luisteren, erkenning geven en grenzen respecteren blijven essentieel — zeker als er sprake is van echt relationeel (emotioneel) letsel. Deze oefening helpt je om bewuster en vriendelijker aanwezig te zijn, voor jezelf én voor de ander.



Stapsgewijs oefenen

Neem 8–12 minuten de tijd. Je kunt deze oefening doen met iemand met wie je een belangrijk gesprek hebt (dit kan een vriend, familielid, partner of collega zijn). Kies een onderwerp dat op dit moment speelt.

- 1 Kies een gespreksonderwerp**
Denk aan iets wat je wilt bespreken, wat emotioneel kan zijn, of waar je op kunt uit jezelf. Zorg dat het passend en veilig is om dit nu te bespreken. Vraag of de ander hier open voor staat.
- 2 Spreek een gezamenlijke intentie uit**
Zeg bijvoorbeeld: “Ik wil graag dit met je bespreken en ik wil daarbij goed blijven luisteren. Ik ga proberen mijn eigen gedachten en gevoelens op te merken, zodat ik bewuster kan reageren.”
- 3 Start het gesprek**
Begin het gesprek en deel wat je wilt delen. Luister daarna ook naar de ander. Probeer in verbinding te blijven en met aandacht te luisteren.
- 4 Merk je innerlijke ervaring op**
Terwijl je praat of luistert, merk je je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties op. Zeg eventueel zachtjes in jezelf: “Hier is een gedachte ...”, “Hier is een gevoel ...” of “Hier is een lichamelijke sensatie ...”. Je hoeft dit niet te veranderen, op te lossen of weg te duwen. Je merkt het gewoon op, terwijl je in het gesprek blijft.
- 5 Blijf contact houden**
Kijk of je aandacht bij het gesprek kunt houden. Merk op of je nog contact voelt met de ander. Als je merkt dat je afdwaalt in gedachten of emoties, breng je je aandacht voorzichtig terug naar het gesprek.
- 6 Controleer af en toe de verbinding**
Vraag jezelf: “Voel ik nog verbinding met de ander? Ben ik echt aan het luisteren?” Zo niet, neem een moment om te ademen en opnieuw aanwezig te zijn.
- 7 Respecteer grenzen en vraag toestemming**
Let goed op de ander. Vraag af en toe hoe het gaat. Respecteer als de ander aangeeft een pauze te willen, iets niet te willen bespreken, of dat het te veel is. Blijf zorgvuldig en betrokken.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

- 1** Wat merkte je op aan gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties tijdens het gesprek?
- 2** Hoe was het om dit op te merken, terwijl je in contact bleef met de ander?
- 3** Wat neem je hieruit mee voor toekomstige gesprekken?

Oefening 089 — In gesprek: wat gebeurde er, wat merkte ik, en wat wil ik communiceren?

In deze oefening kijk je terug op een situatie waarin je in gesprek was met iemand. Je onderzoekt wat er precies gebeurde, wat je bij jezelf merkte, wat je opmerkte bij de ander of in de omgeving, wat voor jou belangrijk is en wat je graag wilt communiceren of vragen.

Door op een rustige en open manier te reflecteren, krijg je meer inzicht in je eigen patronen, behoeften en grenzen. Ook leer je om duidelijker en respectvoller te communiceren wat jij nodig hebt. Dit helpt je om vaker in verbinding te blijven, misverstanden te verminderen en beter voor jezelf te zorgen. Je kunt deze oefening gebruiken voor gesprekken in je privéleven, op school, op je werk of in andere situaties.



Stapsgewijs oefenen

Neem een rustige situatie en de tijd om stap voor stap terug te kijken op een gesprek. Je kunt dit denkend doen, schrijven of hardop uitspreken.

1

Wat gebeurde er?

Beschrijf zo concreet mogelijk wat er is gebeurd. Waar ging het gesprek over? Wie waren erbij? Wat werd er gezegd en gedaan? Probeer neutraal te beschrijven, zonder meteen te oordelen.

2

Wat merkte ik bij mezelf?

Onderzoek welke gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties je bij jezelf opmerkte tijdens het gesprek. Was je bijvoorbeeld gespannen, rustig, boos, verdrietig of onzeker? Wat dacht je? Wat voelde je in je lichaam?

3

Wat merkte ik bij de ander, in de omgeving of de situatie?

Bekijk wat je opmerkte bij de ander(en) en in de omgeving. Welke emoties, gedragingen of reacties zag je? Was de sfeer rustig, gespannen of chaotisch? Waren er dingen in de omgeving die invloed hadden, zoals tijdsdruk, afleiding of andere mensen erbij?

4

Wat is voor mij belangrijk?

Sta stil bij wat voor jou belangrijk is in deze situatie en in contact met deze persoon of in dit soort gesprekken. Denk bijvoorbeeld aan respect, eerlijkheid, rust, duidelijkheid, verbinding, ruimte voor je eigen mening of veiligheid.

5

Wat wil ik communiceren of vragen?

Kijk nu vooruit. Wat zou je willen zeggen, vragen of duidelijk maken? Formuleer dit zo duidelijk en respectvol mogelijk. Gebruik daarbij wat je hebt geleerd uit de vorige stappen. Je kunt bijvoorbeeld je behoefte uitspreken, een grens aangeven of om iets vragen.

6

Grenzen en veiligheid

Controleer of wat je wilt communiceren past bij je grenzen en veiligheid. Is het voor jou oké om dit te zeggen? Voel je je er veilig bij? Zo niet, bedenk dan hoe je het anders kunt aanpakken, wie je steun kunt vragen of wat een volgende stap kan zijn.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Wat neem je mee uit deze oefening?

2

Wat wil je de volgende keer anders doen?

3

Wat heb je nu nodig om dit te kunnen doen?

Oefening 090 — Ruimte maken voor meerdere kanten

Soms heb je meerdere gedachten, gevoelens of kanten tegelijk. Je kunt je bijvoorbeeld gestrest voelen en ook gemotiveerd, onzeker en hoopvol, of zowel een kwetsbare als een sterke kant hebben. In plaats van te kiezen voor één van deze kanten, oefen je in deze oefening om er allemaal ruimte voor te maken.

Vanuit het zelf-als-context mag alles aanwezig zijn: gedachten, gevoelens, rollen en behoeften. Je bent niet één bepaalde gedachte of emotie, maar degene die dit alles kan opmerken. Je hoeft niet te fuseren met één kant, en je hoeft niets weg te duwen. Je kunt de verschillende kanten laten bestaan, terwijl je in contact blijft met wat voor jou belangrijk is.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend of staand doen, met open of gesloten ogen.

1

Kom tot rust

Neem een comfortabele houding aan. Merk de steun van de stoel of de grond. Laat je aandacht even landen.

2

Merk wat er allemaal is

Breng je aandacht naar binnen en merk welke gedachten, gevoelens, sensaties, drijfveren of delen van jezelf er nu zijn. Je hoeft niets te veranderen. Laat gewoon opkomen wat er op dit moment aanwezig is.

3

Geef elke kant ruimte

Stel je voor dat je een grote, open ruimte bent. In deze ruimte mogen verschillende kanten bestaan: misschien een bezorgde gedachte, een verdrietig gevoel, een kritische stem, maar ook een hoopvolle kant of een rustig deel. Merk op: ze kunnen er allemaal zijn, tegelijk.

4

Opmerken vanuit het zelf-als-context

Merk op dat jij degene bent die al deze kanten kan opmerken. Je bent niet de gedachte, het gevoel of de rol zelf. Je bent de ruimte waarin ze verschijnen en weer veranderen. Je kunt ze zien, zonder erin mee te gaan.

5

Verbind met wat je nodig hebt

Vraag jezelf af: "Wat heb ik nu nodig, met al deze kanten die er zijn?" Misschien heb je nu rust nodig, steun, vriendelijkheid, duidelijkheid of juist ruimte. Er is geen goed of fout antwoord.

6

Blijf even bij wat je opmerkt

Neem een paar minuten om met alles wat er is te zijn. Je hoeft niets op te lossen of te kiezen. Laat de verschillende kanten er zijn, terwijl je in contact blijft met wat je nu nodig hebt.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Welke verschillende kanten merkte je op?

2

Wat helpt jou om ruimte te maken voor meerdere kanten, zonder te fuseren met één van deze kanten?

3

Wat heb je nu nodig, met alles wat je opmerkte?

Oefening 090 — Drie ervaringen/delen/rollen die ik opmerk

In je leven kun je verschillende ervaringen, delen of rollen in jezelf opmerken. Dit zijn manieren waarop je gedachten, gevoelens, lichaamssensaties en gedrag zich laten zien. Ze kunnen soms samenwerken, maar ook verschillende behoeften hebben.

In deze oefening sta je stil bij drie ervaringen, delen of rollen die je bij jezelf herkent. Je ontdekt wat elk deel je wil signaleren of nodig heeft, en hoe ze allemaal hun plek kunnen hebben. Je zoekt niet naar een juiste indeling of diagnose, maar verkent op een open en nieuwsgierige manier wat je nu opmerkt. Dat kan helpen om met meer vriendelijkheid, helderheid en ruimte met jezelf om te gaan.



Stapsgewijs oefenen

Neem rustig de tijd. Je kunt deze oefening schrijvend doen, met open of gesloten ogen, of in gedachten.

1

Drie ervaringen, delen of rollen die ik opmerk

Welke drie ervaringen, delen of rollen merk je nu bij jezelf op? Geef ze een naam of beschrijving die voor jou past. Het kunnen bijvoorbeeld een innerlijke criticus, een zorgende kant, een drukke planner, een sombere kant, een avontuurlijke kant of iets heel anders zijn.

1.

2.

3.

2

Wat signaleert elk deel? Wat heeft het nodig?

Wat wil elk van deze drie delen je laten weten? Wat heeft het nu nodig? Dat kan een gevoel, een behoefte, een bescherming of een wens zijn.

1.

2.

3.

3

Wat is de gedeelde context?

Wat is er in jouw leven aan de hand dat begrijpelijk maakt dat deze delen er zijn? Welke situaties, ervaringen of omstandigheden spelen mee?

4

Wat verdient zorg en aandacht?

Als je kijkt naar wat je hebt opgeschreven, welk deel of welke behoefte verdient dan op dit moment extra zorg, vriendelijkheid of aandacht van jou?

5

Wat is een kleine volgende stap?

Wat is een kleine, haalbare stap die je nu kunt zetten om tegemoet te komen aan wat deze delen samen, of een bepaald deel, nodig hebben? Denk aan iets wat helpt om meer ruimte, steun of begrip te geven.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Wat viel je op?

2

Wat neem je hieruit mee voor de komende tijd?

Module 04 — Zelf-als-context: terugblik

Je hebt in deze module geoefend met het opmerken van gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en andere innerlijke ervaringen, zonder er volledig in mee te gaan. Je hebt verschillende manieren verkend om een ruimer perspectief te krijgen, zodat er meer ruimte ontstaat voor wat je belangrijk vindt.

In deze terugblik kijk je samen naar de oefeningen 076 tot en met 090. Je onderzoekt wat voor jou helpend was, welke taal of metafoor goed aansloot, wat je meer flexibiliteit heeft gegeven en wat nog aandacht vraagt. Tot slot kijk je vooruit naar de volgende module, waarin we aan de slag gaan met jouw waarden.



Terugblik op de oefeningen

Neem rustig de tijd om samen terug te kijken op de oefeningen 076 tot en met 090.

1

Welke taal of metafoor paste bij jou?

Bespreek welke woorden, voorbeelden of metaforen jou het meeste hielpen. Wat sprak je aan en waarom? En welke taal of metafoor paste minder goed, of voelde juist verwarrend?

2

Wat heeft je meer flexibiliteit gegeven?

Kijk naar situaties waarin je meer ruimte kon ervaren, minder vastzat in gedachten of gevoelens, of makkelijker kunt kiezen wat je wilt doen. Wat heeft daaraan bijgedragen? Welke oefeningen waren hierin helpend?

3

Wat vraagt nog zorg of steun?

Welke thema's blijven lastig, bijvoorbeeld bij sterke emoties, kritische gedachten of moeilijke situaties? Waar merk je dat je nog snel wordt meegesleept? Wat heb je nodig om hier verder in te oefenen?

4

Hoe gebruik je dit in het dagelijks leven?

Bespreek hoe je het ruimere perspectief kunt blijven oefenen in je dagelijkse leven. Wat kan je helpen om deze manier van opmerken ook buiten de oefeningen toe te passen?



Vooruit naar de volgende module

Na deze terugblik is het tijd om door te gaan naar de volgende module. Gebruik onderstaande vragen om samen af te sluiten en vooruit te kijken.

1

Wat neem je mee?

Wat is voor jou de belangrijkste les of ervaring uit deze module? Wat wil je meenemen naar de volgende stap?

2

Waar wil je nu op focussen?

Welke thema's hebben nu de meeste aandacht in jouw leven? Hoe kan het werken met waarden je daarbij helpen?

3

Wat heb je nodig?

Wat heb je nodig om met vertrouwen te starten met de volgende module? Denk aan steun, structuur, herinneringen of het nog eens doorlezen van bepaalde oefeningen.