

300 therapeutische ACT-vragen

50 vragen per proces





Zo gebruik je de vragen

Kies één passende vraag en luister naar het antwoord.

1 DRIEHONDERD HOOFDVRAGEN

Zes processen met elk vijftig hoofdvragen. De codes D, A, H, Z, W en T helpen zoeken. Een doorvraag telt niet mee als extra hoofdvraag.

2 EEN HULPMIDDEL, GEEN CHECKLIST

Stel niet alle vragen van een pagina. Kies op basis van doel, context en wat de cliënt net zegt.

3 EEN VRAAG HEEFT EEN FUNCTIE

Het doel onder de vraag helpt bepalen of zij past. Soms is samenvatten of stil zijn behulpzamer dan een nieuwe vraag.

4 STEM HET VERVOLG AF

Gebruik de cliëntwoorden. Een antwoord kan aanleiding zijn om het proces anders te begrijpen of de oefening te stoppen.



Tempo en stilte

Een vraag hoeft niet onmiddellijk een antwoord op te leveren.

1 STEL ÉÉN VRAAG

Laat daarna ruimte. Meerdere vragen achter elkaar kunnen de cliënt doen zoeken naar het juiste antwoord.

2 MERK JOUW HAAST OP

Wil je een stilte vullen, zekerheid krijgen of het proces vooruitduwen? Keer terug naar nieuwsgierigheid.

3 VRAAG NAAR DE STILTE

Bijvoorbeeld: Wat gebeurt er voor je bij deze vraag? Niet weten, nadenken en niet willen delen zijn verschillende ervaringen.

4 SLUIT RUSTIG AF

Vat samen en controleer. Geef geen nieuwe vraag wanneer de cliënt eerst tijd nodig heeft om het vorige antwoord te verkennen.



Open formuleren

Een vraag nodigt uit zonder het gewenste antwoord voor te schrijven.

1 BEGIN BIJ WAT GEBEURT

Gebruik wat, hoe of in welke situatie. Waarom kan passen, maar kan ook als verantwoording klinken.

2 VOORKOM EEN INGEBOUWD OORDEEL

Vervang Zie je dat vermijden slecht is? door Wat levert die reactie nu op en wat kost zij later?

3 ERKEN MEERDERE ANTWOORDEN

Er kan geen verschil zijn, de proef kan onprettig zijn of iemand kan niet weten. Elk antwoord is informatie.

4 CONTROLEER DE BETEKENIS

Vraag wat een woord voor deze cliënt betekent. Geef geen eigen interpretatie als feit.



Vragen en functieanalyse

Onderzoek wat gedrag in deze context doet.

1 SITUATIE

Wat gebeurde er vlak voor de reactie? Neem plaats, mensen, belasting en praktische omstandigheden mee.

2 REACTIE

Wat deed de cliënt zichtbaar? Welke gedachten en gevoelens werden daarbij opgemerkt? Maak onderscheid tussen ervaring en handelen.

3 GEVOLGEN

Wat veranderde direct, en wat gebeurde later? Een reactie kan op korte termijn beschermen en op lange termijn iets kosten.

4 VOORLOPIGE HYPOTHESE

Kies een proces op basis van het patroon, niet op basis van één woord. Toets de hypothese samen; herzien mag.



Voor, tijdens en na

Kies een vraag die past bij het moment van de interventie.

1 VOORAF

Verhelder context, doel, draagkracht en instemming. Vraag bijvoorbeeld welke kleine situatie de cliënt wil onderzoeken.

2 TIJDENS

Vraag alleen wanneer dit de ervaring ondersteunt. Veel analyseren kan het ervaringsgerichte werk onderbreken.

3 ACHTERAF

Onderzoek wat opviel, welk gedrag mogelijk werd en wat niet paste. Geen verschil is ook een uitkomst van een proef.

4 EEN VOLGENDE STAP

Bepaal samen of je voortzet, aanpast of een andere richting kiest. Een geslaagde sessie vraagt niet om zoveel mogelijk vragen.



Vraagregister

Zes processen, vijftig hoofdvragen per proces.

1 D · DEFUSIE · P. 9-18

Gedachten herkennen, taal, voorspellingen, zelfoordelen, regels, controle, bruikbaarheid, perspectief, handelen en integratie.

2 A EN H · P. 19-38

Acceptatie: ervaring, vermijding, controlekosten, bereidheid, lichaam, emotie, grenzen, vriendelijkheid, betekenis, integratie. Huidige moment: aandacht, zintuigen, afdwalen en dagelijks contact.

3 Z EN W · P. 39-58

Zelf-als-context: labels, rollen, perspectieven en flexibele zelfbeschrijvingen. Waarden: betekenis, kwaliteiten, doelen, relaties en gekozen richtingen.

4 T · HANDELEN · P. 59-68

Eerste stap, haalbaarheid, planning, obstakels, steun, ongemak, uitstel, terugkeer, evaluatie en continuïteit.



Bron- en redactienotitie

Nieuwe Nederlandse formuleringen voor praktische sessieondersteuning.

1 MODEL ALS UITGANGSPUNT

Het materiaal ordent de vragen rond de zes ACT-processen en hun samenhang met psychologische flexibiliteit.

2 OORSPRONKELIJKE TEKSTEN

De hoofdvragen, doelen en dialogen zijn voor deze collectie geformuleerd. Ze zijn geen letterlijke vertaling van bestaande oefenscripts.

3 WAT NIET WORDT GECLAIMD

De vragenlijst is geen diagnostische test, gevalideerde schaal of beslisregel. De codes zeggen iets over ordening, niet over een cliëntclassificatie.

4 BRON

Association for Contextual Behavioral Science: contextualscience.org/act. Deze bron onderbouwt het ACT-model; de dialogen, werkbladen en vragen in dit materiaal zijn nieuw geformuleerd. Dit pakket is geen zelfstandig behandelprotocol en er is geen effectonderzoek naar dit specifieke materiaal verricht.



Gedachte herkennen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

01

D01

Welke gedachte trekt op dit moment het sterkst aan je aandacht?

Doel: Eigen woorden horen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

02

D02

In welke situatie komt deze gedachte meestal op?

Doel: Context herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

03

D03

Wat doe je gewoonlijk wanneer deze gedachte verschijnt?

Doel: Reactie onderzoeken.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

04

D04

Hoe merk je dat je de gedachte als een feit behandelt?

Doel: Samenvallen herkennen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

05

D05

Wat merk je als je begint met: Ik merk dat ik de gedachte heb dat...?

Doel: Benoemen als gedachte verkennen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat was er vlak vóór het verschijnen van die gedachte? Geef tijd voor stilte.



Taalvorm

Vijf vragen om samen te onderzoeken

06**D06****Welke precieze woorden gebruikt je hoofd hier?**

Doel: De formulering verhelderen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

07**D07****Wat verandert er als je zegt: Mijn hoofd zegt dat...?**

Doel: Afstand in taal verkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

08**D08****Welke woorden maken deze gedachte dwingend?**

Doel: Taaldruk herkennen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

09**D09****Hoe klinkt dezelfde zin als je haar rustig op papier leest?**

Doel: Een andere context onderzoeken.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

10**D10****Wat merk je wanneer je het verschil benoemt tussen een zin en een opdracht?**

Doel: Keuzeruimte onderzoeken.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke formulering geeft je meer ruimte om zelf te kiezen? Geef tijd voor stilte.



Voorspellingen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

11**D11****Welke afloop voorspelt je hoofd voor deze situatie?**

Doel: Een voorspelling herkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

12**D12****Welke delen daarvan kun je nu waarnemen en welke zijn nog onzeker?**

Doel: Voorspelling en waarneming scheiden.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

13**D13****Wat doe je om de voorspelde afloop te voorkomen?**

Doel: Vermijding onderzoeken.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

14**D14****Wat zou je kiezen als je niet eerst zekerheid hoefde te hebben?**

Doel: Keuze bij onzekerheid verkennen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

15**D15****Hoe kun je een kleine stap zetten terwijl de voorspelling mag blijven?**

Doel: Handelen met een voorspelling verbinden.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat zou een kleine proef je kunnen leren zonder zekerheid te geven? Geef tijd voor stilte.



Zelfoordelen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

16**D16****Welk oordeel over jezelf komt hier naar voren?**

Doel: Zelfkritiek benoemen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

17**D17****Hoe beïnvloedt dat oordeel je volgende handeling?**

Doel: Invloed op gedrag onderzoeken.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

18**D18****Wanneer lijkt dit oordeel je hele persoon te beschrijven?**

Doel: Veralgemening herkennen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

19**D19****Welke andere ervaringen passen niet in dit ene oordeel?**

Doel: Context verbreden.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

20**D20****Wat verandert er als je het oordeel benoemt als een verhaal over jezelf?**

Doel: Een zelfverhaal waarnemen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat zou je doen als dit oordeel één verhaal mag zijn? Geef tijd voor stilte.



Mentale regels

Vijf vragen om samen te onderzoeken

21

D21

Welke regel zegt je hoofd dat je moet volgen?

Doel: Een regel expliciteren.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

22

D22

In welke situaties helpt die regel werkelijk?

Doel: Bruikbare context herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

23

D23

Wat kost het om deze regel altijd te volgen?

Doel: Kosten onderzoeken.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

24

D24

Hoe zou een meer contextgevoelige versie klinken?

Doel: Flexibiliteit verkennen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

25

D25

Welke kleine keuze wil je maken als deze regel niet alles bepaalt?

Doel: Een eigen keuze formuleren.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke uitzondering op de regel past bij deze context? Geef tijd voor stilte.



Controle

Vijf vragen om samen te onderzoeken

26

D26

Wat probeer je met deze gedachte te doen wanneer zij verschijnt?

Doel: Controlestrategie herkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

27

D27

Hoe lang werkt het wegdrukken op het moment zelf?

Doel: Direct gevolg onderzoeken.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

28

D28

Wat gebeurt er later wanneer je blijft controleren of zij weg is?

Doel: Terugkerende controle onderzoeken.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

29

D29

Welke bezigheid raakt door dit controleren op de achtergrond?

Doel: Kosten voor het leven verhelderen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

30

D30

Wat zou je willen onderzoeken als verdwijnen niet het doel van deze proef is?

Doel: Een ander leerdoel kiezen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat gebeurt er met je activiteit wanneer controleren centraal staat? Geef tijd voor stilte.



Bruikbaarheid

Vijf vragen om samen te onderzoeken

31

D31

Waar helpt het volgen van deze gedachte je bij?

Doel: Helpende functie herkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

32

D32

Waar houdt dezelfde gedachte je juist van weg?

Doel: Beperkende functie herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

33

D33

Wat is in deze specifieke situatie belangrijker dan gelijk krijgen van je hoofd?

Doel: Richting expliciteren.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

34

D34

Hoe kun je toetsen of je reactie werkt voor jouw doel?

Doel: Werkbaarheid onderzoeken.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

35

D35

Welke reactie wil je behouden of bijstellen na die toets?

Doel: Een reactie evalueren.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Hoe merk je in gedrag of jouw reactie helpt? Geef tijd voor stilte.



Perspectief

Vijf vragen om samen te onderzoeken

36

D36

Hoe zou je deze gedachte beschrijven als je haar vanaf een kleine afstand bekijkt?

Doel: Een ander standpunt verkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

37

D37

Wat merk je aan haar vorm: woorden, beelden of beide?

Doel: De vorm van denken opmerken.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

38

D38

Hoe verandert haar invloed wanneer je haar één keer opschrijft?

Doel: Schrijven als proef onderzoeken.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

39

D39

Wat zou een betrokken ander opmerken aan de invloed van deze gedachte?

Doel: Perspectief verbreden.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

40

D40

Welke ruimte ontstaat er wanneer je de gedachte niet hoeft te winnen of weerleggen?

Doel: De discussie loslaten.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke kijkwijze voelt voor jou begrijpelijk en bruikbaar? Geef tijd voor stilte.



Handelen met gedachten

Vijf vragen om samen te onderzoeken

41

D41

Welke gekozen handeling wordt door deze gedachte uitgesteld?

Doel: Uitstel koppelen aan denken.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

42

D42

Wat is de kleinste versie van die handeling?

Doel: Een minimumstap kiezen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

43

D43

Welke gedachte verwacht je tijdens die stap mee te nemen?

Doel: Verwachte gedachten benoemen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

44

D44

Hoe herken je dat je handelt, ook als je hoofd blijft protesteren?

Doel: Gedrag als maat gebruiken.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

45

D45

Welke steun helpt je de gedachte te laten meekomen zonder haar te volgen?

Doel: Passende steun kiezen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke handeling wil je doen terwijl de gedachte mag meekomen? Geef tijd voor stilte.



Integratie

Vijf vragen om samen te onderzoeken

46

D46

Wat heb je ontdekt over de invloed van deze gedachte?

Doel: Leren samenvatten.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

47

D47

In welke context gaf benoemen meer keuzevrijheid?

Doel: Werkbare context herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

48

D48

Wanneer was deze vorm van oefenen juist niet behulpzaam?

Doel: Grenzen van de proef onderzoeken.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

49

D49

Hoe wil je een volgende proef aanpassen?

Doel: Gericht aanpassen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

50

D50

Wat neem je mee zonder van defusie een nieuwe moet-regel te maken?

Doel: Rigide gebruik voorkomen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat wil je behouden, veranderen of weglaten uit deze proef? Geef tijd voor stilte.



Ervaring benoemen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

01

A01

Welke innerlijke ervaring is nu het moeilijkst om erbij te hebben?

Doel: De ervaring benoemen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

02

A02

Welke woorden passen bij deze ervaring zonder haar groter te maken?

Doel: Eigen taal kiezen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

03

A03

Hoe merk je het verschil tussen de ervaring en je reactie erop?

Doel: Ervaring en reactie scheiden.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

04

A04

Welk deel is nu hanteerbaar genoeg om kort te onderzoeken?

Doel: Dosis afstemmen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

05

A05

Wat heb je nodig om te kunnen aangeven dat het te veel wordt?

Doel: Keuzevrijheid bewaken.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke dosis van deze ervaring blijft voor jou hanteerbaar? Geef tijd voor stilte.



Vermijding

Vijf vragen om samen te onderzoeken

06

A06

Wat doe je meestal om deze ervaring niet te voelen?

Doel: Vermijding herkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

07

A07

Welke opluchting geeft die reactie meteen?

Doel: Directe opbrengst erkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

08

A08

Welke activiteiten worden daardoor moeilijker of kleiner?

Doel: Langetermijncosten onderzoeken.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

09

A09

Wanneer is afstand nemen juist beschermend en passend?

Doel: Bescherming onderscheiden.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

10

A10

Welke andere reactie wil je in een veilige context verkennen?

Doel: Een alternatief verkennen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke reactie beschermt nu en welke beperkt je later? Geef tijd voor stilte.



Controlekosten

Vijf vragen om samen te onderzoeken

11

A11

Hoeveel aandacht vraagt het controleren van dit gevoel?

Doel: Aandachtskosten onderzoeken.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

12

A12

Wat moet wachten terwijl je probeert het gevoel weg te maken?

Doel: Gemiste activiteiten herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

13

A13

Welke controlepoging helpt kort maar kost later iets?

Doel: Gevolgen in de tijd vergelijken.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

14

A14

Hoe merk je dat de strijd belangrijker wordt dan je gekozen activiteit?

Doel: Strijdpatroon herkennen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

15

A15

Wat zou je willen terugwinnen wanneer de strijd minder centraal staat?

Doel: Gewenste ruimte benoemen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Waar zou je meer ruimte voor willen hebben? Geef tijd voor stilte.



Bereidheid

Vijf vragen om samen te onderzoeken

16

A16

Voor welke kleine stap zou je enig ongemak willen meenemen?

Doel: Bereidheid aan handelen koppelen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

17

A17

Welk ongemak is nu te veel en welk is nog hanteerbaar?

Doel: Grenzen concretiseren.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

18

A18

Hoe ziet vrijwillige bereidheid er voor jou uit?

Doel: Vrijwilligheid verhelderen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

19

A19

Wat maakt deze stap de moeite waard voor jou?

Doel: Eigen betekenis onderzoeken.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

20

A20

Hoe wil je aangeven dat je de proef wilt aanpassen of stoppen?

Doel: Een stopkeuze afspreken.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Hoe geef je aan dat je de proef wilt stoppen? Geef tijd voor stilte.



Lichaam

Vijf vragen om samen te onderzoeken

21

A21

Wat merk je lichamelijk zonder ernaar te hoeven zoeken?

Doel: Spontane sensaties herkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

22

A22

Is aandacht voor je lichaam vandaag passend of belastend?

Doel: Passendheid beoordelen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

23

A23

Welk extern aandachtspunt helpt je contact met de omgeving houden?

Doel: Externe oriëntatie kiezen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

24

A24

Wat verandert er als je een milde sensatie even niet hoeft te sturen?

Doel: Niet-sturen verkennen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

25

A25

Welke vorm van oefenen respecteert je lichamelijke grenzen?

Doel: Een passende vorm kiezen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wil je liever een aandachtspunt buiten je lichaam kiezen? Geef tijd voor stilte.



Emotie

Vijf vragen om samen te onderzoeken

26

A26

Welke emotie past bij wat er in deze situatie gebeurt?

Doel: Emotie in context benoemen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

27

A27

Wat lijkt deze emotie voor jou aan te geven?

Doel: Betekenis verkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

28

A28

Welke handelingsneiging komt erbij op?

Doel: Een neiging herkennen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

29

A29

Welke reactie op de emotie past ook bij wat je belangrijk vindt?

Doel: Een eigen reactie kiezen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

30

A30

Wat merk je als de emotie geen toestemming hoeft te geven voor die reactie?

Doel: Handelen zonder emotionele voorwaarde verkennen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat past bij jouw richting terwijl deze emotie er is? Geef tijd voor stilte.



Grenzen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

31

A31

Wat aan deze situatie vraagt om een grens in plaats van meer verdragen?

Doel: Een externe grens herkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

32

A32

Welke omstandigheden kun je daadwerkelijk veranderen?

Doel: Praktische invloed verkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

33

A33

Welk gevoel kan bij het stellen van die grens meekomen?

Doel: Gevoel bij grenswerk benoemen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

34

A34

Hoe onderscheid je bereidheid van jezelf overvragen?

Doel: Overbelasting onderscheiden.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

35

A35

Welke steun is nodig voordat een kleine proef passend is?

Doel: Voorwaarden voor steun verhelderen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke concrete grens verdient nu aandacht? Geef tijd voor stilte.



Zelfvriendelijkheid

Vijf vragen om samen te onderzoeken

36

A36

Hoe spreek je jezelf toe wanneer dit gevoel verschijnt?

Doel: Zelfspraak onderzoeken.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

37

A37

Wat doet die toon met je vermogen om te reageren?

Doel: Gevolg van de toon herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

38

A38

Welke woorden zouden eerlijk én minder hard zijn?

Doel: Alternatieve taal kiezen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

39

A39

Wat zou een zorgzame reactie op deze moeilijke dag zijn?

Doel: Zorg in gedrag vertalen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

40

A40

Hoe kun je vriendelijkheid tonen zonder te eisen dat je je meteen beter voelt?

Doel: Resultaatdruk verminderen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke woorden zijn eerlijk zonder jezelf verder te belasten? Geef tijd voor stilte.



Betekenis

Vijf vragen om samen te onderzoeken

41**A41****Waar laat dit ongemak zien dat iets belangrijk voor je is?**

Doel: Belang verkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

42**A42****Welke gekozen kwaliteit wil je ondanks dit gevoel laten zien?**

Doel: Waarde aan gedrag koppelen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

43**A43****Wat is geen goede reden om jezelf bloot te stellen aan meer ongemak?**

Doel: Geforceerd ongemak uitsluiten.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

44**A44****Hoe past deze kleine stap bij jouw situatie en grenzen?**

Doel: Context toetsen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

45**A45****Welke betekenis blijft wanneer het gevoel niet afneemt?**

Doel: Betekenis los van afname onderzoeken.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat maakt deze kleine stap persoonlijk betekenisvol? Geef tijd voor stilte.



Integratie

Vijf vragen om samen te onderzoeken

46

A46

Wat gebeurde er toen je even minder tegen de ervaring vocht?

Doel: De proef beschrijven.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

47

A47

Welke ruimte voor handelen merkte je wel of niet?

Doel: Gedragruimte onderzoeken.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

48

A48

Wat maakte de proef hanteerbaar?

Doel: Helpende voorwaarden herkennen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

49

A49

Welke aanpassing is nodig voor een volgende keer?

Doel: Vervolg doseren.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

50

A50

Hoe voorkom je dat ruimte maken een verplichting wordt?

Doel: Rigiditeit voorkomen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke vorm van ruimte maken paste wel of niet? Geef tijd voor stilte.



Aandacht

Vijf vragen om samen te onderzoeken

01

H01

Waar is je aandacht op dit moment vooral bij?

Doel: Aandachtsrichting opmerken.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

02

H02

Wat in deze kamer neem je nu werkelijk waar?

Doel: Actuele waarneming benoemen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

03

H03

Wat merk je aan het verschil tussen nadenken over hier en hier kijken?

Doel: Analyse en contact onderscheiden.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

04

H04

Welke activiteit vraagt nu je aandacht?

Doel: Taakrelevantie verhelderen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

05

H05

Hoe wil je je aandacht daar kort naartoe brengen?

Doel: Een korte keuze maken.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat merk je nu werkelijk, los van de uitleg erover? Geef tijd voor stilte.



Zintuigen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

06

H06

Welke drie kleuren zie je om je heen?

Doel: Zien verkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

07

H07

Welk geluid merk je op zonder er een verhaal van te maken?

Doel: Horen verkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

08

H08

Welke details van een gewoon voorwerp vallen nu op?

Doel: Details waarnemen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

09

H09

Welk contactpunt met stoel of grond is hanteerbaar om te merken?

Doel: Contact opmerken.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

10

H10

Welk zintuiglijk aandachtspunt past vandaag het beste?

Doel: Een passend kanaal kiezen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke waarneming is op dit moment het duidelijkst? Geef tijd voor stilte.



Afdwalen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

11

H11

Waarom merk je dat je aandacht is afgedwaald?

Doel: Een signaal herkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

12

H12

Waarheen is je aandacht gegaan?

Doel: De afleiding benoemen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

13

H13

Hoe reageer je op jezelf wanneer je dat ontdekt?

Doel: Zelfreactie onderzoeken.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

14

H14

Wat helpt je één keer terug te keren zonder te corrigeren of straffen?

Doel: Vriendelijk terugkeren.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

15

H15

Wat heb je geleerd als afdwalen onderdeel van oefenen mag zijn?

Doel: Een realistischer doel kiezen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Hoe kun je terugkeren zonder het afdwalen als fout te behandelen? Geef tijd voor stilte.



Ankers

Vijf vragen om samen te onderzoeken

16

H16

Welk punt buiten jezelf voelt geschikt als aandachtshouvast?

Doel: Een extern anker kiezen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

17

H17

Wat maakt dat punt prettig of werkbaar?

Doel: Werkbaarheid verhelderen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

18

H18

Hoe lang is een haalbare proef voor jou?

Doel: Duur afstemmen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

19

H19

Wanneer wil je van aandachtspunt wisselen?

Doel: Flexibel wisselen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

20

H20

Wat merk je wanneer je na afdwalen hetzelfde anker opnieuw kiest?

Doel: Terugkeer onderzoeken.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welk anker wil je kort uitproberen? Geef tijd voor stilte.



Omgeving

Vijf vragen om samen te onderzoeken

21

H21

Welke informatie uit je omgeving mis je wanneer je in gedachten verdwijnt?

Doel: Gemiste signalen herkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

22

H22

Wat vraagt deze plek nu van je?

Doel: Context lezen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

23

H23

Welke verandering om je heen valt je op?

Doel: Verandering waarnemen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

24

H24

Wat in de omgeving helpt of belemmert je aandacht?

Doel: Helpende en belemmerende prikkels onderscheiden.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

25

H25

Hoe kun je de omgeving aanpassen voor de taak die je wilt doen?

Doel: De setting aanpassen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat in deze plek ondersteunt de volgende handeling? Geef tijd voor stilte.



Contact

Vijf vragen om samen te onderzoeken

26

H26

Wat hoor je mij zeggen voordat je een antwoord voorbereidt?

Doel: Luisteren onderzoeken.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

27

H27

Wat merk je aan jezelf terwijl je naar de ander luistert?

Doel: Eigen ervaring in contact herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

28

H28

Hoe weet je dat je aandacht tijdens dit gesprek afdwaalt?

Doel: Afdwalen signaleren.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

29

H29

Wat helpt je weer bij de woorden van de ander te komen?

Doel: Contact herstellen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

30

H30

Wat wil je navragen in plaats van invullen?

Doel: Interpretatie toetsen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat wil je aan de ander navragen? Geef tijd voor stilte.



Handelen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

31 H31 Welke handeling kun je nu in haar kleinste onderdelen waarnemen?

Doel: Een activiteit observeren.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

32 H32 Wat merk je aan bewegen zonder het meteen te beoordelen?

Doel: Oordeel herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

33 H33 Welke taak kun je met aandacht doen terwijl gedachten meekomen?

Doel: Aandacht aan gedrag koppelen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

34 H34 Wanneer wordt aandachtig doen zelf een perfectionistische eis?

Doel: Overcontrole signaleren.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

35 H35 Hoe ziet genoeg aandacht voor deze handeling eruit?

Doel: Een passende dosis kiezen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Hoeveel aandacht is voor deze taak voldoende? Geef tijd voor stilte.



Overgangen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

36

H36

Wat gebeurt er met je aandacht tussen twee activiteiten?

Doel: Een overgangspatroon herkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

37

H37

Welke korte pauze past bij die overgang?

Doel: Een pauze kiezen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

38

H38

Wat wil je afronden voordat je aan iets nieuws begint?

Doel: Afronden verhelderen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

39

H39

Waar wil je bij de volgende activiteit op letten?

Doel: Nieuwe focus kiezen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

40

H40

Hoe kun je merken dat je bewust opnieuw bent begonnen?

Doel: Een begin waarnemen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke overgang wil je één keer bewust beginnen? Geef tijd voor stilte.



Aandacht kiezen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

41

H41

Wat trekt je aandacht en wat wil je zelf aandacht geven?

Doel: Automatische en gekozen aandacht scheiden.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

42

H42

Welke prikkel kun je tijdelijk minder centraal zetten?

Doel: Prioriteit kiezen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

43

H43

Hoe kun je je focus veranderen zonder gedachten te verbieden?

Doel: Flexibel richten.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

44

H44

Wanneer is brede aandacht nuttiger dan één punt?

Doel: Breedte afstemmen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

45

H45

Welke aandachtkeuze ondersteunt nu je gekozen richting?

Doel: Focus aan richting verbinden.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke aandachtsrichting is nu van jou gekozen? Geef tijd voor stilte.



Integratie

Vijf vragen om samen te onderzoeken

46

H46

Wat hielp je aanwezig te zijn bij deze activiteit?

Doel: Helpende vorm samenvatten.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

47

H47

Wat veranderde er aan je handelen toen je terugkeerde?

Doel: Gedragseffect verkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

48

H48

Welke vorm van aandacht was niet passend?

Doel: Grenzen herkennen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

49

H49

Waar wil je een korte aandachtsproef nog eens proberen?

Doel: Een context kiezen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

50

H50

Hoe houd je dit een keuze in plaats van een eis om altijd aanwezig te zijn?

Doel: Een onhaalbare norm voorkomen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke proef wil je behouden of aanpassen? Geef tijd voor stilte.



Labels

Vijf vragen om samen te onderzoeken

01**Z01****Welk label gebruik je nu voor jezelf?**

Doel: Een label horen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

02**Z02****Hoeveel van je ervaring past werkelijk in dat label?**

Doel: De reikwijdte onderzoeken.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

03**Z03****Wat doe je wanneer je dat label als je hele identiteit ziet?**

Doel: Gedragsinvloed verhelderen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

04**Z04****Welke situatie laat een ander aspect van jou zien?**

Doel: Andere contexten openen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

05**Z05****Wat merk je wanneer je zegt: Ik merk dat ik mezelf zo beschrijf?**

Doel: Een beschrijving waarnemen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat blijft buiten beeld wanneer dit label alles lijkt te zeggen? Geef tijd voor stilte.



Rollen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

06**Z06****Welke rollen heb je in verschillende delen van je leven?**

Doel: Rollen inventariseren.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

07**Z07****Welke rol staat vandaag op de voorgrond?**

Doel: Actuele rol herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

08**Z08****Hoe veranderen je gedachten over jezelf tussen die rollen?**

Doel: Contextafhankelijkheid onderzoeken.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

09**Z09****Welke rol krijgt weinig ruimte maar is wel belangrijk voor je?**

Doel: Gemiste ruimte herkennen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

10**Z10****Wat merk je als geen enkele rol alles over jou hoeft te zeggen?**

Doel: Een ruimer perspectief verkennen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke andere rol geeft een ander perspectief? Geef tijd voor stilte.



Waarnemen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

11**Z11****Wat kun je nu opmerken aan gedachten, gevoelens en omgeving?**

Doel: Waarnemen concretiseren.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

12**Z12****Hoe herken je dat een ervaring verandert terwijl je haar opmerkt?**

Doel: Verandering opmerken.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

13**Z13****Wat gebeurt er als je het zelfoordeel even als waargenomen woorden behandelt?**

Doel: Oordeel als ervaring zien.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

14**Z14****Welke ervaring kun je beschrijven zonder ermee samen te vallen?**

Doel: Ervaring en beschrijving scheiden.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

15**Z15****Hoe wil je aangeven dat deze manier van kijken te abstract voelt?**

Doel: Afstemming bewaken.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Is dit concreet genoeg, of moeten we anders kijken? Geef tijd voor stilte.



Verhalen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

16**Z16****Welk verhaal over jezelf vertel je vaak?**

Doel: Een zelfverhaal herkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

17**Z17****Welke gebeurtenissen lijken dat verhaal te bevestigen?**

Doel: Bevestiging onderzoeken.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

18**Z18****Welke ervaringen verdwijnen uit beeld wanneer dat verhaal centraal staat?**

Doel: Blinde vlekken verkennen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

19**Z19****Hoe zou een specifiek verhaal over deze ene situatie klinken?**

Doel: Context specificeren.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

20**Z20****Welke keuze wordt mogelijk als het verhaal niet het laatste woord heeft?**

Doel: Keuzevrijheid zoeken.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat verandert er als dit verhaal niet de hele beschrijving is? Geef tijd voor stilte.



Tijdsperspectief

Vijf vragen om samen te onderzoeken

21

Z21

Hoe beschreef je jezelf enkele jaren geleden?

Doel: Vroegere taal horen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

22

Z22

Welke beschrijving is sindsdien veranderd?

Doel: Verandering herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

23

Z23

Welke ervaring bleef belangrijk terwijl de woorden veranderden?

Doel: Continuïteit verkennen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

24

Z24

Wat zou je huidige perspectief toevoegen aan een oude zelfbeschrijving?

Doel: Perspectieven naast elkaar zetten.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

25

Z25

Welke ruimte wil je laten voor een toekomstige beschrijving?

Doel: Openheid voor verandering creëren.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke verandering in je zelfbeschrijving valt je het meest op? Geef tijd voor stilte.



Perspectiefwisseling

Vijf vragen om samen te onderzoeken

26

Z26

Hoe zag jij deze hanteerbare situatie toen zij gebeurde?

Doel: Een toenmalig perspectief benoemen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

27

Z27

Hoe kijk je er nu vanuit dit gesprek naar?

Doel: Een huidig perspectief herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

28

Z28

Wat zou een betrokken ander aan jouw ervaring kunnen opmerken?

Doel: Een ander standpunt verkennen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

29

Z29

Wat verandert er wanneer je beide standpunten naast elkaar legt?

Doel: Verschillen waarnemen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

30

Z30

Welk standpunt helpt je nu zorgvuldig te handelen?

Doel: Bruikbaarheid toetsen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat laat het andere standpunt zien dat je eerder miste? Geef tijd voor stilte.



Ervaringen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

31**Z31****Welke verschillende ervaringen zijn er tegelijk in deze situatie?**

Doel: Meerdere ervaringen erkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

32**Z32****Welke ervaring neemt nu bijna alle ruimte in?**

Doel: Dominantie herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

33**Z33****Wat merk je als ook een tweede ervaring genoemd mag worden?**

Doel: Ruimte verbreden.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

34**Z34****Hoe kun je een gevoel erkennen zonder er je hele persoon van te maken?**

Doel: Identificatie onderzoeken.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

35**Z35****Welke handeling past bij jou als meer dan één ervaring meespeelt?**

Doel: Een ruimere keuze verkennen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke tweede ervaring verdient ook ruimte? Geef tijd voor stilte.



Verandering

Vijf vragen om samen te onderzoeken

36**Z36**

Wat verandert er in je zelfbeeld wanneer de omstandigheden veranderen?

Doel: Contextgevoeligheid herkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

37**Z37**

Welk oordeel lijkt vast terwijl de ervaring eronder wisselt?

Doel: Een vast oordeel onderzoeken.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

38**Z38**

Hoe merk je dat gedachten over jezelf komen en gaan?

Doel: Verloop waarnemen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

39**Z39**

Wat hoeft niet eerst opgelost te zijn om een andere handeling te proberen?

Doel: Gedrag los van identiteit kiezen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

40**Z40**

Welke veranderlijke ervaring wil je vandaag zonder definitief label beschrijven?

Doel: Definitieve labels verminderen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke handeling is mogelijk zonder een vast oordeel over jezelf? Geef tijd voor stilte.



Flexibel zelfbeeld

Vijf vragen om samen te onderzoeken

41**Z41****Welke altijd- of nooit-zin gebruik je over jezelf?**

Doel: Absoluut taalgebruik herkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

42**Z42****Welke concrete uitzondering kun je je herinneren?**

Doel: Uitzonderingen vinden.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

43**Z43****Hoe klinkt de zin wanneer je begint met: In deze situatie...?**

Doel: Specificiteit vergroten.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

44**Z44****Wat zou je durven proberen als je vooraf niet hoeft te bewijzen wie je bent?**

Doel: Experimenteerruimte openen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

45**Z45****Welke beschrijving helpt zonder je vast te zetten?**

Doel: Werkbare taal kiezen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Hoe zou een specifiekere beschrijving klinken? Geef tijd voor stilte.



Integratie

Vijf vragen om samen te onderzoeken

46

Z46

Wat ontdekte je over het verschil tussen jezelf en een zelfbeschrijving?

Doel: Een onderscheid evalueren.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

47

Z47

Welke vorm van perspectief nemen was begrijpelijk?

Doel: Begrijpelijkheid toetsen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

48

Z48

Wanneer voelde dit juist vervreemdend of te abstract?

Doel: Ongewenste effecten erkennen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

49

Z49

Hoe kunnen we het volgende keer concreter maken?

Doel: De vorm aanpassen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

50

Z50

Welke kleine keuze wil je meenemen zonder een nieuw ideaal zelfbeeld te bouwen?

Doel: Een nieuwe norm voorkomen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke vorm van perspectief nemen wil je bijstellen? Geef tijd voor stilte.



Betekenis

Vijf vragen om samen te onderzoeken

01**W01****Wat maakt deze situatie persoonlijk belangrijk voor je?**

Doel: Persoonlijke betekenis horen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

02**W02****Welke kwaliteit wil je hierin laten zien?**

Doel: Een kwaliteit benoemen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

03**W03****Welk klein moment voelde recent betekenisvol?**

Doel: Concrete aanwijzingen verkennen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

04**W04****Waar merk je gemis aan iets dat belangrijk is?**

Doel: Gemis onderzoeken.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

05**W05****Wat zou in deze context een gekozen richting kunnen zijn?**

Doel: Een voorlopige richting kiezen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Hoe zou die betekenis in een kleine handeling zichtbaar worden? Geef tijd voor stilte.



Kwaliteiten

Vijf vragen om samen te onderzoeken

06**W06****Hoe wil je handelen tegenover deze persoon?**

Doel: Relationale richting benoemen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

07**W07****Welke kwaliteit past bij jouw eigen woorden voor goed omgaan?**

Doel: Cliënttaal gebruiken.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

08**W08****Hoe ziet die kwaliteit eruit in zichtbaar gedrag?**

Doel: Gedrag concretiseren.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

09**W09****Welke kwaliteit is door anderen gewenst maar niet vanzelf jouw keuze?**

Doel: Externe verwachtingen onderscheiden.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

10**W10****Wat maakt een kwaliteit in deze situatie haalbaar?**

Doel: Context toetsen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke kwaliteit voelt daadwerkelijk door jou gekozen? Geef tijd voor stilte.



Doelen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

11

W11

Welk resultaat wil je bereiken?

Doel: Een doel horen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

12

W12

Welke manier van handelen is belangrijk op weg naar dat resultaat?

Doel: Doel en waarde onderscheiden.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

13

W13

Wat kun je van die richting vandaag al laten zien?

Doel: Een actuele uitdrukking kiezen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

14

W14

Hoe blijft de richting bruikbaar als het resultaat uitblijft?

Doel: Richting los van resultaat verkennen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

15

W15

Welk doel ondersteunt je waarde en welk doel leidt ervan weg?

Doel: Doelen op werkbaarheid toetsen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat kun je van die richting vandaag uitdrukken? Geef tijd voor stilte.



Relaties

Vijf vragen om samen te onderzoeken

16**W16****Wat voor manier van aanwezig zijn wil je in deze relatie kiezen?**

Doel: Een relationele waarde horen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

17**W17****Welke kleine handeling laat betrokkenheid zien?**

Doel: Betrokkenheid concretiseren.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

18**W18****Welke grens ondersteunt de kwaliteit van dit contact?**

Doel: Grenzen verbinden.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

19**W19****Wat is jouw keuze en wat verwacht de ander?**

Doel: Autonomie onderscheiden.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

20**W20****Hoe wil je met verschil van mening omgaan?**

Doel: Een kwaliteit bij verschil kiezen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Hoe kunnen een grens en betrokkenheid hier samengaan? Geef tijd voor stilte.



Werk

Vijf vragen om samen te onderzoeken

21**W21****Wat wil je in je werk bijdragen los van prestatiecijfers?**

Doel: Bijdrage verhelderen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

22**W22****Welke kwaliteit wil je op een drukke werkdag bewaren?**

Doel: Richting onder druk kiezen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

23**W23****Waar botsen werkverwachtingen met wat jij belangrijk vindt?**

Doel: Een waardenconflict herkennen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

24**W24****Welke haalbare grens maakt zorgvuldig werken mogelijk?**

Doel: Een praktische grens kiezen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

25**W25****Hoe wil je handelen wanneer waardering uitblijft?**

Doel: Handelen los van bevestiging verkennen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat is een haalbare bijdrage in deze werkomstandigheden? Geef tijd voor stilte.



Zorg

Vijf vragen om samen te onderzoeken

26

W26

Hoe wil je voor jezelf zorgen zonder er nog een prestatie van te maken?

Doel: Zelfzorg betekenis geven.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

27

W27

Welke vorm van zorg voor een ander is nu haalbaar?

Doel: Zorg doseren.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

28

W28

Waar vraagt betrokkenheid juist om minder doen?

Doel: Overbelasting herkennen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

29

W29

Welke behoefte verdient vandaag aandacht?

Doel: Een behoefte horen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

30

W30

Hoe kun je zorg tonen met respect voor jouw grenzen?

Doel: Grenzen en zorg verbinden.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke zorg is nu passend zonder jezelf te overvragen? Geef tijd voor stilte.



Autonomie

Vijf vragen om samen te onderzoeken

31 **W31**
Welke richting zou je kiezen als je niet hoefde te voldoen aan deze verwachting?

Doel: Eigen richting verkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

32 **W32**
Welke keuze voelt van jou en welke voelt opgelegd?

Doel: Opgelegde richting herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

33 **W33**
Hoe merk je dat je instemt terwijl je eigenlijk twijfelt?

Doel: Schijninstemming signaleren.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

34 **W34**
Wat heb je nodig om een eigen voorkeur uit te spreken?

Doel: Voorwaarden voor keuze horen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

35 **W35**
Welke kleine beslissing wil je zelf oefenen?

Doel: Autonomie in gedrag oefenen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat heb je nodig om je eigen voorkeur te kunnen uitspreken? Geef tijd voor stilte.



Botsende richtingen

Vijf vragen om samen te onderzoeken

36**W36****Welke twee belangrijke richtingen botsen hier?**

Doel: Een conflict verhelderen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

37**W37****Wat verdient elk van die richtingen aan erkenning?**

Doel: Beide betekenissen erkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

38**W38****Welke omstandigheden begrenzen je mogelijkheden?**

Doel: Context meenemen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

39**W39****Welke tijdelijke keuze doet zo veel mogelijk recht aan beide?**

Doel: Een voorlopige keuze zoeken.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

40**W40****Wat wil je later opnieuw afwegen?**

Doel: Herbeoordeling openhouden.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat is een werkbare voorlopige keuze tussen deze richtingen? Geef tijd voor stilte.



Keuzes

Vijf vragen om samen te onderzoeken

41

W41

Welke opties heb je daadwerkelijk in deze situatie?

Doel: Realistische opties inventariseren.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

42

W42

Welke kwaliteit drukt elke optie uit?

Doel: Opties aan waarden verbinden.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

43

W43

Wat zijn de kosten en gevolgen van elk alternatief?

Doel: Gevolgen onderzoeken.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

44

W44

Welke onvolmaakte keuze past nu het beste?

Doel: Een voorlopige keuze maken.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

45

W45

Waaraan merk je achteraf of de keuze jouw richting ondersteunde?

Doel: Evaluatiecriteria kiezen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke gevolgen wil je meenemen in je afweging? Geef tijd voor stilte.



Integratie

Vijf vragen om samen te onderzoeken

46

W46

Welke richting is in dit gesprek duidelijker geworden?

Doel: Een richting samenvatten.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

47

W47

Hoe herken je die richting in een gewone handeling?

Doel: Dagelijks gedrag concretiseren.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

48

W48

Welke woorden wil je nog aanpassen zodat zij meer van jou zijn?

Doel: Eigen taal verfijnen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

49

W49

Waar dreigt de waarde opnieuw een moet-regel te worden?

Doel: Rigiditeit herkennen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

50

W50

Wat wil je blijven verkennen zonder het definitief vast te leggen?

Doel: Verkenning openhouden.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Waar wil je ruimte laten voor een andere formulering? Geef tijd voor stilte.



Eerste stap

Vijf vragen om samen te onderzoeken

01**T01****Welke zichtbare handeling wil je werkelijk proberen?**

Doel: Een handeling kiezen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

02**T02****Waarom past die handeling bij jouw gekozen richting?**

Doel: Betekenis koppelen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

03**T03****Wat is de kleinste betekenisvolle versie?**

Doel: Een minimumstap bepalen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

04**T04****Waarmee kun je beginnen zonder alle voorwaarden perfect te maken?**

Doel: Een begin mogelijk maken.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

05**T05****Hoe ziet één poging eruit, los van slagen of mislukken?**

Doel: Een proef definiëren.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat is één zichtbare poging die je zelf wilt kiezen? Geef tijd voor stilte.



Haalbaarheid

Vijf vragen om samen te onderzoeken

06

T06

Wat maakt deze stap passend bij je huidige draagkracht?

Doel: Draagkracht toetsen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

07

T07

Welk onderdeel is nu te groot?

Doel: Overbelasting herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

08

T08

Hoe kun je de stap verkleinen zonder de richting te verliezen?

Doel: Gericht verkleinen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

09

T09

Welke praktische middelen ontbreken nog?

Doel: Voorwaarden inventariseren.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

10

T10

Wanneer is uitstellen of heroverwegen verstandiger dan doorduwen?

Doel: Passende flexibiliteit kiezen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke aanpassing maakt de stap werkelijk kleiner? Geef tijd voor stilte.



Planning

Vijf vragen om samen te onderzoeken

11**T11****Wanneer en waar wil je de stap proberen?**

Doel: Timing concretiseren.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

12**T12****Welke herkenbare aanleiding kan je eraan herinneren?**

Doel: Een aanleiding kiezen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

13**T13****Hoe formuleer je een concrete als-dan-afspraken?**

Doel: Een afspraak formuleren.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

14**T14****Hoeveel tijd past echt bij je dag?**

Doel: Tijd realistisch inschatten.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

15**T15****Welk alternatief wil je gebruiken als dat moment wegvalt?**

Doel: Een alternatief plannen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welk herkenbaar moment past bij de afspraak? Geef tijd voor stilte.



Obstakels

Vijf vragen om samen te onderzoeken

16**T16****Welke hindernis is voor deze stap het meest waarschijnlijk?**

Doel: Een relevante hindernis kiezen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

17**T17****Wat is een praktisch probleem en wat is een innerlijke reactie?**

Doel: Soorten obstakels onderscheiden.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

18**T18****Wat kun je aan het praktische probleem veranderen?**

Doel: Praktische invloed verkennen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

19**T19****Welke reactie wil je kiezen als de lastige gedachte verschijnt?**

Doel: Een gedragsreactie kiezen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

20**T20****Wanneer moet de stap worden aangepast in plaats van toch uitgevoerd?**

Doel: Grenzen van uitvoering bepalen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welk alternatief past als deze hindernis optreedt? Geef tijd voor stilte.



Steun

Vijf vragen om samen te onderzoeken

21**T21****Wie of wat kan deze stap haalbaarder maken?**

Doel: Hulpbronnen herkennen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

22**T22****Welke concrete hulp wil je vragen?**

Doel: Een steunvraag formuleren.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

23**T23****Hoe kun je steun gebruiken zonder jouw keuze uit handen te geven?**

Doel: Autonomie behouden.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

24**T24****Welke herinnering past bij jou zonder druk te geven?**

Doel: Een passende cue kiezen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

25**T25****Wat spreken we af als de beschikbare steun wegvalt?**

Doel: Een uitvalplan afstemmen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Hoe zou je de steunvraag concreet formuleren? Geef tijd voor stilte.



Ongemak

Vijf vragen om samen te onderzoeken

26

T26

Welk mild ongemak verwacht je bij deze gekozen stap?

Doel: Verwacht ongemak benoemen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

27

T27

Wat daarvan wil je vrijwillig meenemen?

Doel: Bereidheid kiezen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

28

T28

Hoe merk je dat de belasting te groot wordt?

Doel: Overbelasting signaleren.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

29

T29

Welke kleinere stap blijft dan mogelijk?

Doel: Een kleinere route zoeken.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

30

T30

Hoe beoordeel je je poging zonder alleen naar de stemming te kijken?

Doel: Gedrag en leren evalueren.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat is hanteerbaar genoeg om vrijwillig mee te nemen? Geef tijd voor stilte.



Uitstel

Vijf vragen om samen te onderzoeken

31**T31****Wat gebeurt er vlak voordat je de stap uitstelt?**

Doel: Het uitstelmoment begrijpen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

32**T32****Welke opluchting geeft uitstellen meteen?**

Doel: Directe opbrengst erkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

33**T33****Wat kost uitstel je in deze context?**

Doel: Kosten onderzoeken.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

34**T34****Welke eerste handeling duurt minder dan een minuut?**

Doel: Een klein begin kiezen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

35**T35****Hoe kun je beginnen zonder eerst motivatie te hoeven voelen?**

Doel: Een emotionele voorwaarde onderzoeken.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat is een begin zonder eerst een andere stemming af te wachten? Geef tijd voor stilte.



Terugkeer

Vijf vragen om samen te onderzoeken

36

T36

Wat gebeurde er feitelijk bij de gemiste poging?

Doel: Feiten reconstrueren.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

37

T37

Welk onderdeel van de afspraak paste niet bij de situatie?

Doel: Mismatch herkennen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

38

T38

Wat wil je veranderen aan stap, timing of steun?

Doel: Gericht bijstellen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

39

T39

Welke herstart kies je zelf, zonder te hoeven inhalen?

Doel: Een vrijwillige herstart kiezen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

40

T40

Hoe kun je reageren op schuldgevoel terwijl je opnieuw kiest?

Doel: Schuldgevoel meenemen.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Welke aanpassing maakt een herstart passender? Geef tijd voor stilte.



Evaluatie

Vijf vragen om samen te onderzoeken

41

T41

Wat heb je daadwerkelijk gedaan?

Doel: Gedrag beschrijven.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

42

T42

Wat heb je geleerd over de haalbaarheid?

Doel: Haalbaarheid evalueren.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

43

T43

Hoe paste je gedrag bij de gekozen richting?

Doel: Waardecongruentie onderzoeken.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

44

T44

Welke gevolgen had de stap voor jou en je omgeving?

Doel: Gevolgen meenemen.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

45

T45

Wat wil je behouden, aanpassen of stoppen?

Doel: Een vervolgkeuze maken.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wat wil je op basis van deze poging veranderen? Geef tijd voor stilte.



Continuïteit

Vijf vragen om samen te onderzoeken

46

T46

Welke kleine stap wil je opnieuw kiezen?

Doel: Herhaling kiezen.

Gebruik: Hoor eerst de eigen woorden.

47

T47

Wat helpt om de gewoonte flexibel te houden?

Doel: Rigiditeit voorkomen.

Gebruik: Vraag een concreet voorbeeld.

48

T48

Hoe ziet de minimumversie op een moeilijke dag eruit?

Doel: Een minimumversie bepalen.

Gebruik: Onderzoek zonder in te vullen.

49

T49

Wanneer wil je toetsen of de stap nog bij je richting past?

Doel: Herbeoordeling afspreken.

Gebruik: Laat ook ruimte voor twijfel.

50

T50

Hoe geef je ruimte aan een nieuwe keuze als omstandigheden veranderen?

Doel: Aanpassing normaliseren.

Gebruik: Toets samen wat passend is.

MOGELIJKE DOORVRAAG

Wanneer wil je opnieuw kijken of dit nog bij je past? Geef tijd voor stilte.



Dialogoog · gedachten en handelen

Van een algemene klacht naar een kleine, gekozen proef.

1 CLIËNT

Ik blijf denken dat ik het verkeerd zal zeggen, dus stuur ik dat bericht niet.

2 BEHANDELAAR

Welke afloop voorspelt je hoofd? [D11] · Cliënt: Dat de ander boos wordt. · Behandelaar: Welke delen kun je nu waarnemen en welke zijn onzeker? [D12]

3 EEN RICHTING KIEZEN

Behandelaar: Welke kwaliteit wil je hierin laten zien? [W02] · Cliënt: Eerlijk zijn, maar niet hard. · Behandelaar: Wat is de kleinste betekenisvolle versie van die handeling? [T03]

4 NABESPREKEN

Cliënt kiest alleen een concept te schrijven. Vraag niet alsnog om versturen. Toets wat geleerd is en of de stap passend was.



Dialogoog · ongemak en grenzen

Ruimte maken hoeft geen ongunstige omstandigheden te laten voortduren.

1 CLIËNT

Ik ben uitgeput. Als acceptatie betekent dat ik nog meer werk moet verdragen, wil ik het niet.

2 BEHANDELAAR

Wat vraagt hier om een grens in plaats van meer verdragen? [A31] · Cliënt: Mijn overuren. · Behandelaar: Welke omstandigheden kun je daadwerkelijk veranderen? [A32]

3 EEN PASSENDE STAP

Cliënt: Met mijn leidinggevende praten. · Behandelaar: Welk gevoel kan daarbij meekomen? [A33] En wat maakt de stap passend bij je draagkracht? [T06]

4 NABESPREKEN

Praktische verandering blijft het doel. Bereidheid wordt alleen besproken voor het hanteerbare ongemak bij de gekozen grens; geen verplichting tot meer werk.



Dialogoog · een vast zelfverhaal

De cliënt hoeft niet te bewijzen dat een label onjuist is.

1 CLIËNT

Ik ben gewoon iemand die alles uitstelt.

2 BEHANDELAAR

Wat doe je wanneer dat label je hele identiteit lijkt? [Z03] · Cliënt: Dan begin ik niet. · Behandelaar: Welke situatie laat een ander aspect zien? [Z04]

3 EEN KLEINE KEUZE

Cliënt noemt een afgeronde zorgtaak. De behandelaar vat samen zonder het label te weerleggen en vraagt: Welke herstart kies je zelf, zonder te hoeven inhalen? [T39]

4 NABESPREKEN

De cliënt kiest één minuut voorbereiden. Onderzoek gedrag en leren; gebruik de uitzondering niet om twijfel weg te discussiëren.



Vragen wanneer het gesprek vastloopt

Herstel eerst contact met doel en ervaring.

1 BIJ HERHALEN

Vat het patroon samen en vraag welk deel nog niet goed begrepen is. Nog een procesvraag is niet altijd nodig.

2 BIJ EEN ABSTRACT ANTWOORD

Vraag naar één concreet moment. Gebruik de taal van de cliënt en verhelder wat er toen zichtbaar gebeurde.

3 BIJ MEER BELASTING

Pauzeer. Vraag wat nu nodig is en of het gesprek of de proef moet veranderen. Een proceshypothese blijft voorlopig.

4 BIJ ONDUIDELIJK DOEL

Keer terug naar de gezamenlijke vraag: wat wilde de cliënt onderzoeken? Herstel het doel voordat je een nieuwe vraag kiest.



Clïenttaal aanpassen

Behoud de vraagfunctie en verander woorden die niet passen.

1 DEFUSIE

In plaats van cognitief samenvallen: Hoe merk je dat deze gedachte gaat bepalen wat je doet?

2 ACCEPTATIE

In plaats van experiëntiële vermijding: Wat doe je om dit gevoel niet te hoeven hebben, en wat brengt dat je?

3 ZELF-ALS-CONTEXT

In plaats van observerend zelf: Kun je merken dat dit één beschrijving van jou is? Gebruik een concreet voorbeeld als dit te abstract blijft.

4 WAARDEN EN HANDELEN

In plaats van waardecongruent: Past die stap bij hoe jij wilt omgaan met deze situatie? Dit zijn herformuleringen, geen extra genummerde hoofdvragen.



Een korte sessieselectie

Drie vragen kunnen genoeg zijn; minder kan ook.

1 EEN SITUATIE BEGRIJPEN

Kies één contextvraag, zoals D02 of T31. Hoor eerst wat er gebeurde zonder meteen een proces vast te leggen.

2 EEN RICHTING KIEZEN

Kies eventueel W02 of W43 wanneer een eigen richting ontbreekt. Laat ruimte voor niet weten of een andere prioriteit.

3 EEN PROEF AFSTEMMEN

Kies T03 of A20 afhankelijk van het doel: een minimumstap of een stopkeuze. Vraag niet beide wanneer de cliënt al duidelijk heeft gekozen.

4 AFRONDEN

Gebruik T45 voor een vervolgkeuze of een gewone samenvatting. De selectie is een voorbeeld, geen standaardroute voor iedere sessie.



Thematische index

Zoek naar de functie van de vraag, niet alleen naar een onderwerp.

1 GEDACHTEN EN ZELFVERHALEN

Voorspellingen D11-D15; regels D21-D25; zelfoordelen D16-D20; labels Z01-Z05; flexibel zelfbeeld Z41-Z45.

2 BELASTING EN CONTACT

Grenzen A31-A35; zelfvriendelijkheid A36-A40; ankers H16-H20; contact H26-H30; haalbaarheid T06-T10.

3 RICHTING EN RELATIES

Betekenis W01-W05; relaties W16-W20; autonomie W31-W35; botsende richtingen W36-W40; keuzes W41-W45.

4 UITVOERING EN LEREN

Planning T11-T15; obstakels T16-T20; steun T21-T25; herstart T36-T40; evaluatie T41-T45; continuïteit T46-T50.



Bronnen en verantwoording

Driehonderd unieke hoofdvragen, vijftig per proces.

1 BRON

Association for Contextual Behavioral Science: contextualscience.org/act. Deze bron onderbouwt het ACT-model; de dialogen, werkbladen en vragen in dit materiaal zijn nieuw geformuleerd. Dit pakket is geen zelfstandig behandelprotocol en er is geen effectonderzoek naar dit specifieke materiaal verricht.

2 REDACTIONELE TELLING

D01-D50, A01-A50, H01-H50, Z01-Z50, W01-W50 en T01-T50 zijn hoofdvragen. Doorvragen en voorbeeldherformuleringen zijn niet meegeteld.

3 TOEPASSING

Voor behandelaars met basiskennis van ACT, met volwassen cliënten. Kies op basis van behandelcontext, gezamenlijke doelen, draagkracht en professionele afweging.

4 GEBRUIK MET RUIMTE

Dit is sessieondersteuning. De vragen vervangen geen beoordeling, behandelplan, opleiding of toezicht op het verloop van de samenwerking.