

## Technieken

Tijdens de gesprekken gaan we na welke technieken je vandaag al toepast of kunt toepassen.

### Laat **OMA** thuis



**O**PINIES  
**M**ENINGEN  
**A**DVIEZEN

### Wees een **OEN**



**O**PEN  
**E**EERLIJK  
**N**IEUWSGIERIG

### Smeer **NIVEA**



**N**IET  
**I**NVULLEN  
**V**OOR  
**E**EN  
**A**NDER

### Maak je **DIK**



**D**ENK  
**I**N  
**K**WALITEITEN

### Denk aan **ANNA**



**A**LLES  
**N**AVRAGEN  
**N**IETS  
**A**ANNEMEN

### Gebruik **LSD**



**L**UISTEREN  
**S**AMENVATTEN  
**D**OORVRAGEN

#### Andere technieken zijn:

1. Spiegelen: stel dat je vriendin dit aan jou komt vragen, welk advies zou zij dan geven aan jou?
2. Werk terugduwen: heronderhandel. Ik vertrek binnen 2 uur en heb 4 uur werk. Wat wil jij als baas dat ik eerst doe?
3. Teletijdmachine: hoe zou jij naar dit probleem binnen 5 of 10 jaar kijken?
4. Voordeel & nadeel methode: wat hoop jij hiermee te bereiken, wat hoopt de ander hiermee te bereiken, wat is het voordeel/nadeel voor jou/ander
5. Mama crèche techniek: welk excuus kun jij verzinnen om iets (niet) te doen: de schuld bij iemand anders leggen. Ik moet echt weg want om 18u00 sluit de crèche en die zetten mijn baby gewoon op straat. Er is maar 1 bus om de 2 uur naar huis dus ik vertrek nu echt.
6. Vergevingstechniek van Jezus aan het kruis: Heer, vergeef hen want ze weten niet beter, ze weten niet wat ze doen. Kun je de mensen hun gedrag verwijten omdat ze zelf wat

competenties missen, ziek zijn, stress hebben, .... En hen als persoon OK vinden? Zo, welke zijn dat dan? Wat zijn hun verzachtende omstandigheden?

7. Terugvallen op je recht & plichten. Ik moet dit niet van de wet. Mijn werkdag zit er op.
8. Vertel je gevoel: weet je niet wat zeggen, vertel je gevoel... dit is niet leuk, dit komt binnen, ... zodat je jezelf tijd geeft om na te denken
9. Tegen de muur laten botsen: de ander past zijn gedrag aan als het bij hem/haar pijn doet.
10. Hummen helpt je tot rust komen en je hoofd leeg te maken omdat je focust op je ademhaling. Door het geluid dat je tegelijk maakt, krijgen andere gedachten geen kans
11. Pareto principe: 80% van de resultaten komen van 20% van je inspanningen. Dus je hoeft niet je uiterste best te doen.
12. Denk in uitersten: wat is het ergste wat je kan overkomen? Als dat gebeurt, waar heb je dan schrik van of wat kun jij dan nog doen?
13. Wat was er leuk vandaag: door met negatieve dingen bezig te zijn, worden ze in je hoofd groter dan ze zijn. Focus daarom ook op positieve dingen zodat deze ook groter kunnen worden door ze te benoemen. Maak elke dag je lijst om de dag op een positieve noot af te sluiten.
14. Waar kijk ik naar uit vandaag/morgen: lijst 2 of 3 punten op zodat je de focus van miserie wegduwt
15. Hier & nu: wat is vandaag belangrijk. Gisteren is voorbij, morgen moet nog komen
16. Aanvaard: Ga na waar je geen invloed op hebt en laat los
17. Jobcrafting: heronderhandel je takenpakket, ook al is het tijdelijk door vooral die dingen er uit te halen waar jij je aan stoort.
18. Snoeien om te groeien: welke taken kun, wil of durf jij afstoten zelfs al worden ze extra opgelegd. Je kunt niet bij blijven nemen
19. Een ja kun je krijgen: een neen heb je. Durf te vragen. Wat heb je te verliezen? Als je niet vraagt, kun je het niet weten. Vul daarom niet op voorhand in dat het niet zal gaan. Laat de ander het uitspreken. Vraag daarna uitdrukkelijk wat er wél kan als het antwoord neen is.
20. RET: relationeel emotieve training. Buig je negatieve gedachte om naar een meer realistische gedachte of positieve gedachte. Hierdoor word je gerustgesteld en verlaagt de stress.
  - Je ziet een bekende aan de overkant van de straat, je zwaait en ze reageert niet. Je kunt denken: amai, wat een dikke nek. Een positievere gedachte is: ze heeft me niet gezien.
  - Je hoort 's nachts een raar geluid. Je denkt: oei een dief. Een meer realistische gedachte is: het is een kat in de tuin.
21. Auto-ongeluk techniek: je stelt de schade vast maar zet er iets minder ergs in je voordeel tegenover.
  - De auto is kapot maar wat een geluk dat je zelf geen lichamelijke letsels hebt
  - OK, je hebt 8/20 maar dat kun je inhalen bij de herexamens, gewoon opnieuw studeren. Je jaar is niet verloren