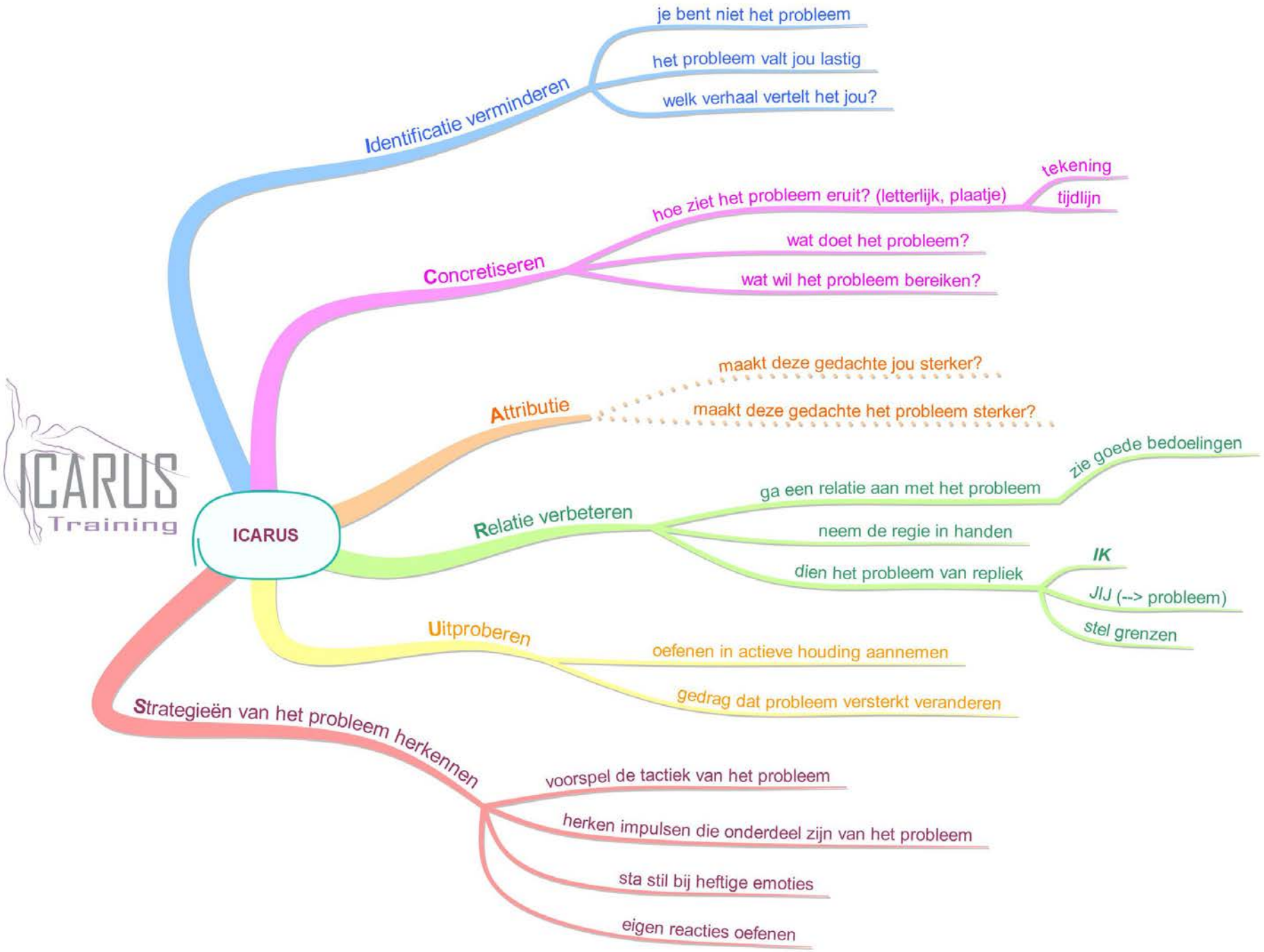
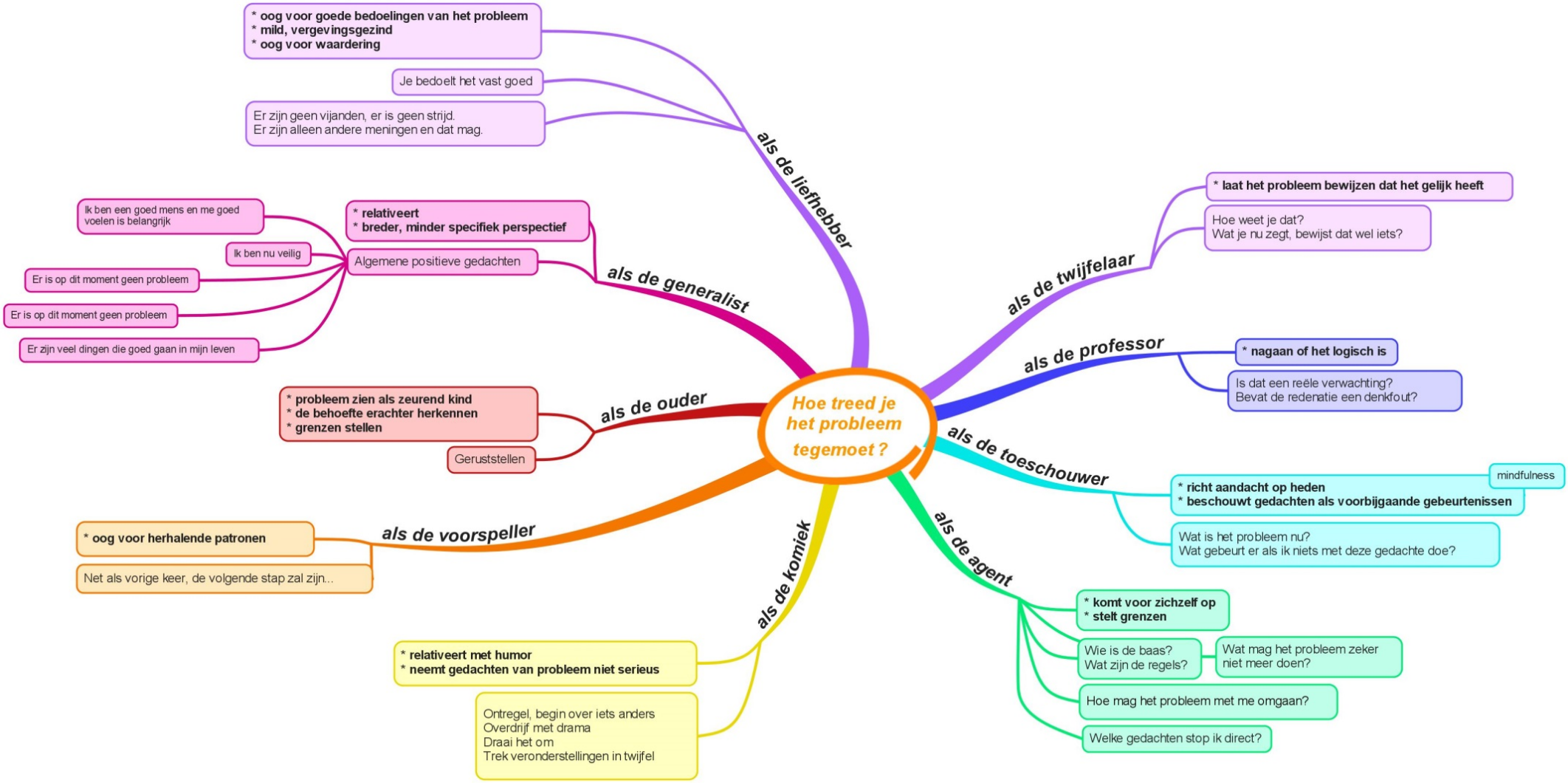

ICARUS Training
ICARUS
Identificatie verminderen
je bent niet het probleem
het probleem valt jou lastig
welk verhaal vertelt het jou?
Concretiseren
hoe ziet het probleem eruit? (letterlijk, plaatje)
tekening
tijdlijn
wat doet het probleem?
wat wil het probleem bereiken?
Attributie
maakt deze gedachte jou sterker?
maakt deze gedachte het probleem sterker?
Relatie verbeteren
ga een relatie aan met het probleem
zie goede bedoelingen
neem de regie in handen
dien het probleem van repliek
IK
JIJ (--> probleem)
stel grenzen
Uitproberen
oefenen in actieve houding aannemen
gedrag dat probleem versterkt veranderen
Strategieën van het probleem herkennen
voorspel de tactiek van het probleem
herken impulsen die onderdeel zijn van het probleem
sta stil bij heftige emoties
eigen reacties oefenen


Hoe treed je het probleem tegemoet ?
als de liefhebber
* oog voor goede bedoelingen van het probleem
* mild, vergevingsgezind
* oog voor waardering
Je bedoelt het vast goed
Er zijn geen vijanden, er is geen strijd.
Er zijn alleen andere meningen en dat mag.
als de generalist
* relativeert
* breder, minder specifiek perspectief
Algemene positieve gedachten
Ik ben een goed mens en me goed voelen is belangrijk
Ik ben nu veilig
Er is op dit moment geen probleem
Er is op dit moment geen probleem
Er zijn veel dingen die goed gaan in mijn leven
als de ouder
* probleem zien als zeurend kind
* de behoefte erachter herkennen
* grenzen stellen
Geruststellen
als de voorspeller
* oog voor herhalende patronen
Net als vorige keer, de volgende stap zal zijn...
als de komiek
* relativeert met humor
* neemt gedachten van probleem niet serieus
Ontregel, begin over iets anders
Overdrijf met drama
Draai het om
Trek veronderstellingen in twijfel
als de twijfelaar
* laat het probleem bewijzen dat het gelijk heeft
Hoe weet je dat?
Wat je nu zegt, bewijst dat wel iets?
als de professor
* nagaan of het logisch is
Is dat een reële verwachting?
Bevat de redenatie een denkfout?
als de toeschouwer
* richt aandacht op heden
* beschouwt gedachten als voorbijgaande gebeurtenissen
mindfulness
Wat is het probleem nu?
Wat gebeurt er als ik niets met deze gedachte doe?
als de agent
* komt voor zichzelf op
* stelt grenzen
Wie is de baas?
Wat zijn de regels?
Wat mag het probleem zeker niet meer doen?
Hoe mag het probleem met me omgaan?
Welke gedachten stop ik direct?