
Defusie oefeningen

Doe alle oefeningen samen met je cliënt. Het doel is het creëren van ruimte, zodat er verandering van perspectief kan komen. Je werkt niet aan acceptatie of bereidheid om om te gaan met ongemak. Help je cliënt om in actie te komen door zelf actief te zijn!

Woord hardop herhalen

Doe de oefening eerst met een voor jou neutraal woord, bv melk. Schrijf eens een aantal associaties op die je hebt met het woord melk. Zeg dit woord vervolgens ongeveer 1 minuut hardop en zo snel als je kunt. Wat merk je? Wat is er gebeurd met het woord? De letters? Je beleving bij het woord “melk”? Welke associaties heb je nu?

Doe deze oefening nu eens met een voor jou ‘moeilijk’ woord bv “dood”, “kanker”, “sukkel”. Schrijf eens op welke associaties die je hebt. Zeg nu ook dit woord ongeveer een minuut lang hardop en zo snel als je kunt. Wat merk je? Wat is er gebeurd met het woord?

Woorden helpen ons en soms ook niet. Een oefening als deze kan ruimte creëren tussen jou en je gedachten waardoor je vrijer bent te kiezen wat je werkelijk wilt doen.

Gedachten op memobriefjes

Voor deze oefening heb je een blokje met memobriefjes (post-it) nodig. Schrijf iedere gedachte die je in je hoofd hebt op een apart memobriefje. Plak dat briefje vervolgens op een groot oppervlak, dat kan de televisie zijn, of een deur of tafel. Neem er alle tijd voor, schrijf alles op wat er in je opkomt en neem voor elke gedachte een afzonderlijk memobriefje. Als je bijvoorbeeld denkt ‘wat is dit nu weer voor rare oefening’ dan schrijf je dat op. En als je even niet weet wat je op moet schrijven, dan is ook dat een gedachte en schrijf je op ‘Ik weet niet wat ik op moet schrijven’. Houd de oefening vol tot het voorwerp wat je hebt uitgezocht vol hangt met gedachten.

Merk op welke gedachten en gevoelens er bij je opkomen als je naar het volgeplakte oppervlak kijkt. Is het een gek gezicht? Of zelfs grappig? Zit er een logica in of niet? Heb je alles kunnen opschrijven?

Deze oefening kan helpen om je bewust te worden dat gedachten hun eigen gang gaan. Ze komen en gaan en komen wellicht weer. Ze zijn te volgen en soms ook niet. Soms zijn ze wijs, soms onzinnig. Gedachten leiden als het ware een eigen leven. Kun je dit opmerken en kiezen of je je gedachten volgt of niet?

APP: Voice Plus

Als je een smartphone hebt dan kun je in de app store de ‘Voice Plus’ app vinden. Deze app kun je gebruiken om je negatieve gedachtes, negatieve overtuigingen over jezelf die steeds terugkomen, bv “ik doe het nooit goed”, of “niemand vindt mij leuk” in te spreken. Vervolgens kun je kiezen hoe het ingesproken bericht afgespeeld wordt. Kies er bijvoorbeeld voor om het bericht met een Helium stem af te laten spelen. Luister elk ingesproken bericht een paar keer achter elkaar af. Wat ervaar je als je je negatieve gedachten op een andere manier hoort?

Een oefening als deze zorgt voor ruimte tussen jou en je gedachten. Die ruimte maakt het mogelijk om te zien dat er meer is dan deze gedachte, dat jij meer bent dan deze gedachte. En mogelijk geeft hij ruimte om te doen wat er werkelijk toe doet voor jou.

Letterlijk afstand nemen van je gedachten

Bij deze oefening kun je werken met een gedachte die erg veel in je hoofd terugkeert en je gedrag sterk bepaalt. Je bent bijvoorbeeld aan het werk en je hebt de gedachte: ‘ik moet nog zoveel doen’. Spreek die gedachte dan hardop uit, 3x: “ik moet nog zoveel doen’. Vervolgens duw je je bureaustoel naar achteren of neem je een grote stap naar achteren en zeg je hardop, 3x: ‘ik heb de gedachte dat ik nog zoveel moet doen’. Duw je bureaustoel nog verder naar achter of neem nog een grote stap achteren en zeg 3x: ‘ik merk op dat ik de gedachte heb dat ik nog zoveel moet’. Ervaar op elke positie hoe het voelt om die zin uit te spreken.

Wat merk je? Wat merk je ten aanzien van de gedachte die jou hinderde? Is er een verschil in de 3 verschillende posities?

Kun je nu kiezen wat je werkelijk wilt doen? Verder werken of iets anders doen?

Sta/zit oefening

Ga eens staan en zeg tegen jezelf “Ik sta, ik sta, ik sta”. Ga nu zitten en doe hetzelfde, zeg tegen jezelf: “Ik sta, ik sta, ik sta”. Herhaal het eventueel een paar keer. Wat merk je?

Je kunt deze oefening doen met elke tegenstelling in gedrag. Bv door de kamer lopen, met je armen zwaaiend en zeggen (hardop!) “ik sta stil, ik sta stil, ik sta stil”. En vervolgens stilstaan en zeggen “ik sta stil, ik sta stil, ik sta stil”.

Merk op wat je ervaart (gedachten, gevoelens, dat wat je voelt in je lijf).

Dit is een krachtige oefening die ons laat ervaren dat gedachten op zichzelf geen invloed uit hoeven te oefenen op ons gedrag. Je kunt je anders gedragen dan wat de gedachten in je hoofd tegen je zeggen.

Van een afstand naar je gedachten kijken

Iedereen heeft in meer of mindere mate negatieve gedachten over onszelf. Gedachten als: ‘ik ben niet goed genoeg’, ‘ik ben te dik’, ik ben dom’, ‘ik ben een mislukkeling’ etc.

Schrijf eens op welke zin op jou van toepassing is. Schrijf dit op een groot vel papier en in zo groot mogelijke letters.

Kijk eens een tijdje naar de zin die je hebt opgeschreven. Wat doet dat met je?

Draai vervolgens het vel papier om en schrijf op de achterzijde dezelfde gedachte, en begin de zin nu met ‘Ik heb de gedachte dat ik...’, bijvoorbeeld: ‘Ik heb de gedachte dat ik te dik ben’. Kijk wederom een tijdje naar deze zin. Hoe komt deze zin op je over?

Is er verschil tussen de twee zinnen? Zo ja, wat maakt de zinnen anders?

Woorden helpen ons en soms ook niet. Een oefening als deze kan ruimte creëren tussen jou en je gedachten waardoor je vrijer bent te kiezen wat je werkelijk wilt doen.

Stenograaf van je gedachten

Schrijf de komende 5 minuten alle gedachten op die nu door je heen gaan. Wat die gedachte ook is. Dus als je denkt: ‘uhm wat denk ik nu eigenlijk?’, dan is dat wat je opschrijft. Zonder nuancering en zonder dat je je gedachten groepeert: bv “werk”. Als dat de gedachte is, schrijf je hem zo op, maar als de gedachte is: ‘wat moet ik nog veel doen op mijn werk’, dan schrijf je dat op.

Ga door tot de 5 minuten om zijn. Als je even geen gedachten hebt, wacht je rustig af, ze komen vast wel weer.

Merk na afloop op hoe deze oefening voor je is geweest? Wat ervaar je als je zo naar je gedachten die je hebt opgeschreven kijkt?

Deze oefening kan helpen om je bewust te worden dat gedachten hun eigen gang gaan. Ze komen en gaan en komen wellicht weer. Ze zijn te volgen en soms ook niet. Soms zijn ze wijs, soms onzinnig. Gedachten leiden als het ware een eigen leven. Kun je dit opmerken en kiezen of je je gedachten volgt of niet?