



Medical Coaching Training Program

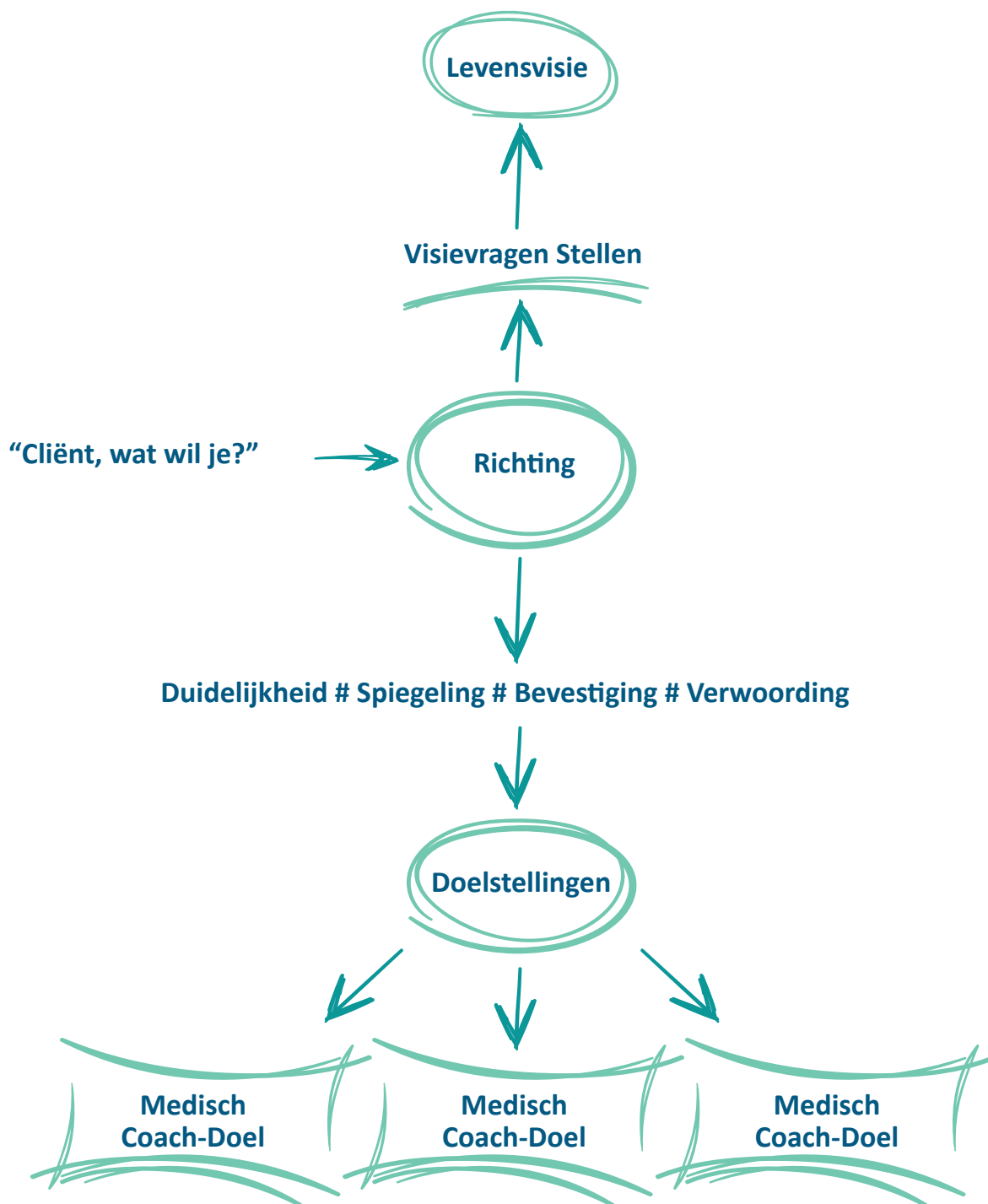
Techniekboekje

INDEX

| | |
|--|----|
| De Vier Fasen van Medisch Coachen | 3 |
| Zes Logische Niveaus van Verandering | 4 |
| Angst voor Terugkeer/Herhaling | 4 |
| Een Doel in de Toekomst van de Cliënt Verankeren | 4 |
| Instortende Ankers | 5 |
| Cirkel van Uitmuntendheid (Circle of Excellence) | 5 |
| LIKE veranderen in DISLIKE | 6 |
| Waarden Herkaderen (Reframing Values) | 6 |
| Praten met Onderdelen (Talking with Parts) | 6 |
| Onderdelenfeest (Parts Party) | 7 |
| Schakelen tussen Perceptuele Posities – Het Oplossen van een Relatie met een Ander(e) Persoon/ Lichaam/Orgaan of Ziekte | 7 |
| Secondaire Winst – Vragen | 7 |
| Een Overtuiging Vervangen | 8 |
| Aanwezig Zijn in het Lichaam | 9 |
| Lichaamsscan | 9 |
| ‘Body Whisper - Body Shout’ | 10 |
| Onderdelenintegratie (Integratie van Conflicterende Onderdelen) | 10 |
| EFT - Basis | 11 |
| EFT- Geavanceerd | 12 |
| EFT – Pijn (Door Nick Ortner) | 13 |
| EFT – Tearless Trauma-Techniek | 14 |
| The Medical Coaching Self-Care Matrix | 14 |
| ACE (Advanced Clearing Energetics) | 15 |
| Roteren in de Ruimte-Techniek | 15 |
| Breaking Space-Techniek | 16 |
| RAIN-model | 16 |
| A-B-C Centreren | 16 |
| Bewuste ademhaling | 17 |
| De Square Breath-Techniek (Vierkant Ademen) | 17 |
| 4-7-8-Ademhalingstechniek | 17 |
| NO FEAR-model voor coaches | 17 |
| Techniektabel | 18 |

De Vier Fasen van Medisch Coachen

1. Innerlijk Kompas
2. Commitment
3. Reis van Welzijn/*Journey of Health*
4. Terugkeer naar Huis en Integratie



Zes Logische Niveaus van Verandering

1. **Omgeving:** Waar gaat de verandering plaatsvinden?
2. **Gedrag:** Wat is mijn gedrag als deze verandering is bereikt?
3. **Bekwaamheden en Vaardigheden:** Welke capaciteiten en vaardigheden gebruik/heb ik zodra deze verandering is bereikt?
4. **Waarden en Overtuigingen:** Welke waarden worden door deze verandering geëerd en wat zijn mijn gedachten erover?
5. **Identiteit:** Wie word ik in deze wereld als ik deze verandering doormaak?
6. **Spiritualiteit/Doel:** Omwille van wat maak ik deze verandering? Wat is het grotere plaatje/spel?

Angst voor Terugkeer/Herhaling

Kortetermijnbenadering:

1. Erken de angst
2. Help de cliënt zichzelf te gronden
3. Herinner de cliënt eraan dat diegene meer is dan de ziekte
4. Herinner de cliënt eraan waar de ware controle is
5. Help de cliënt de echte angst te benoemen
6. Help de cliënt diens overtuigingen te uiten

Langetermijnbenadering:

1. Triggers Identificeren
2. Triggers Zuiveren
3. Hulpbronnen Verankeren
4. De Zelfzorgroutine Updaten

Een Doel in de Toekomst van de Cliënt Verankeren

1. Haal een Tijdlijn naar boven op de vloer met je cliënt.
2. Vraag de cliënt om op de Tijdlijn in het HEDEN te stappen, kijkend naar de TOEKOMST.
3. Vraag de cliënt om op het punt op de Tijdlijn te identificeren wanneer het doel moet worden bereikt.
4. Vraag de cliënt om van de Tijdlijn af te stappen en er opnieuw in te stappen op het punt, in de toekomst, waar het doel is bereikt.
5. Verbind de cliënt met de ervaring van het bereikte doel.
6. Vraag de cliënt om zich om te draaien, naar het heden, en diens "Huidige Zelf" te zien.
7. Vraag de cliënt om diens "Huidige Zelf" een belangrijk inzicht of advies te geven vanuit een plaats van META-Visie-wijsheid.
8. Vraag de cliënt om van de Tijdlijn af te stappen, terug te keren naar het heden en er weer een stap op te zetten, kijkend naar de toekomst.
9. Vraag de cliënt om het inzicht of advies van diens "Toekomstige Zelf" in zich op te nemen.
10. Wees nieuwsgierig naar de ervaring van de cliënt.
11. Vraag de cliënt: "Wat is de volgende stap die NU moet worden genomen, om het Doel te bereiken?"

Instortende Ankers

1. Kies de gewenste hulpbron.
2. Herinner je een levendige ervaring uit het verleden.
3. Creëer een intense associatie met de ervaring.
4. Veranker de hulpbron. Houd 5-15 seconden vast en laat het 'anker' los.
5. Break State
6. Herhaal stappen 3 en 4 nog twee keer.
7. Test het Anker – 1. Controleer of de cliënt de hulpbron ervaart.
8. Break State
9. Test het Anker – 2. Controleer of de cliënt de hulpbron ervaart.
10. Test het Anker – 3 in een andere actuele situatie, vergelijkbaar met de originele.
11. Test het Anker – 4 in een toekomstige situatie, vergelijkbaar met de originele.
12. Stap in de Toekomst

Cirkel van Uitmuntendheid (Circle of Excellence)

1. Identificeer de gewenste hulpbron.
2. Teken, met de cliënt, een denkbeeldige cirkel op de vloer die de hulpbron bevat.
3. Vraag de cliënt naar de submodaliteiten van de hulpbron binnen de cirkel.
4. Vraag de cliënt om in de cirkel te stappen en verbinding te maken met de hulpbron, met behulp van de submodaliteiten.
5. Vraag de cliënt om uit de cirkel te stappen en BREAK STATE.
6. Vraag de cliënt om voor de tweede keer in de cirkel te stappen en koppel de cliënt aan de vindingrijke staat. Kalibreer.
7. Vraag de cliënt om uit de cirkel te stappen en BREAK STATE.
8. Vraag de cliënt om voor de derde keer in de cirkel te stappen en koppel de cliënt aan de vindingrijke staat. Kalibreer.
9. Vraag de cliënt om uit de cirkel te stappen en BREAK STATE.
10. Vraag de cliënt om zich een tijd te herinneren waarin deze hulpbron nodig was.
11. Vraag de cliënt om in de cirkel te stappen en verbinding te maken met de vindingrijke staat.
12. Vraag de cliënt om uit de cirkel te stappen en BREAK STATE.
13. Vraag de cliënt: "Wat is er nu anders? Wat wordt er mogelijk?" Maak een intern anker van de hulpbron met de cliënt.
14. Test op een toekomstige situatie waar de hulpbron nodig zal zijn.
15. Vraag de cliënt: "Wat wordt er nu mogelijk?"
16. Vraag de cliënt om eruit te stappen en het symbool terug in het lichaam te plaatsen.
17. Stap in de Toekomst.

LIKE veranderen in DISLIKE

1. Identificeer het issue.
2. Haal de submodaliteiten naar boven met behulp van het werkblad en schrijf ze in kolom #1.
3. "Denk aan iets dat zich in een vergelijkbare context bevindt, maar waar je absoluut een hekel aan hebt."
4. Haal de submodaliteiten naar boven met behulp van het werkblad en schrijf ze in kolom #2.
5. Zoek naar de verschillen ('polarities'). Verander de submodaliteiten van #1 in de submodaliteiten van #2.
6. "Vergrendel het met een Meesterslot ('Master Lock')."
7. Test.

Waarden Herkaderen (Reframing Values)

1. Identificeer de relevante waarde. Vraag je cliënt hoe deze waarde zich manifesteert. Wat zijn de gedragingen, gedachten en emoties die aan deze waarde zijn gekoppeld?
2. Gebruik de bijgevoegde tabel om deze waarde verder te verkennen (schrijf de antwoorden van de cliënt op).

| De waarde vergelijken met... | Overeenkomst | Vershil | Lessen (positief) |
|---|--------------|---------|-------------------|
| Een andere persoon met een vergelijkbare waarde, vandaag | | | |
| Een andere persoon met een andere/tegengestelde waarde, vandaag | | | |
| Ikzelf, in het verleden, met een vergelijkbare waarde | | | |
| Ikzelf, in het verleden, met een andere/tegengestelde waarde | | | |
| Ikzelf, vandaag, met een vergelijkbare waarde | | | |
| Ikzelf, vandaag, met een andere/tegengestelde waarde | | | |
| Ikzelf, over 10 jaar, in dezelfde context | | | |
| Ikzelf vanuit een meta-visie (op de maan), in dezelfde context | | | |

3. Lees alle lessen voor aan de cliënt en vraag de cliënt om de waarde een nieuwe, geschikte naam te geven.

Praten met Onderdelen (Talking with Parts)

1. Identificeer de relevante gedraging.
2. Faciliteer een staat van ontspanning.
3. Vraag de cliënt toestemming om met het onderbewustzijn te spreken.
4. Vraag het onderbewustzijn toestemming om te spreken met het onderdeel dat de gedraging is.
5. Dank het onderdeel voor het instemmen om met je te spreken.
6. Leg aan het onderdeel de betekenis van een Positieve Intentie uit.
7. Haal de Positieve Intentie van het onderdeel naar boven.
8. Spiegel aan het onderdeel, na het onthullen van de Positieve Intentie, de kloof tussen de intentie en de werkelijke gedraging.
9. Vraag de onderdelen toestemming om de gedraging te wijzigen en een overeenkomst te maken.
10. Dank het onderdeel voor de samenwerking.
11. Controleer ecologie.
12. Breng je cliënt uit de ontspanning, licht diegene in over het proces en presenteer de overeenkomst met het onderdeel.

Onderdelenfeest (Parts Party)

1. Bepaal de taal voor het proces.
2. Faciliteer een staat van ontspanning voor de cliënt.
3. Vraag de cliënt om naar een veilige en mooie plek te gaan. Zet daar de tafel en de stoelen neer.
4. Vraag de cliënt om **2 onderdelen waar diegene van houdt** uit te nodigen aan tafel, aan tafel te plaatsen en te verwelkomen.
5. Vraag de cliënt om **2 praktische onderdelen** uit te nodigen aan tafel, aan tafel te plaatsen, te verwelkomen en te introduceren.
6. Vraag de cliënt om **2 onderdelen die diegene niet leuk vindt** uit te nodigen aan tafel, aan tafel te plaatsen, te verwelkomen en te introduceren.
7. Vraag de onderdelen: “Wie van jullie voelt zich het minst begrepen?”
8. Haal de positieve intentie van elk onderdeel naar boven en zorg dat het acceptabel is voor de andere onderdelen.
9. Veranker de positieve intenties en sta integratie toe.
10. Haal de cliënt uit de ontspanning en stap in de toekomst.

Schakelen tussen Perceptuele Posities – Het Oplossen van een Relatie met een Ander(e) Persoon/Lichaam/Orgaan of Ziekte

1. Identificeer de relevante relatie.
2. Nodig de cliënt uit om het issue in Eerste Positie te beschrijven.
3. Break State
4. Vraag de cliënt om in Tweede Positie te stappen, in associatie, en het issue te beschrijven.
5. Break State
6. Vraag de cliënt om in Derde Positie te stappen, in associatie, en het issue vanuit het oogpunt van de relatie te beschrijven.
7. Vraag: “Wat heeft de relatie van de twee deelnemers nodig om evenwichtig te zijn?”
8. Vraag de cliënt om de lessen van de Derde en Tweede Positie te verzamelen en terug te keren naar de plaats van de Eerste Positie. Sta integratie toe.
9. Vraag de cliënt: “Wat is er nu anders? Wat wordt er mogelijk?”

Secondaire Winst – Vragen

- A.
- Wat is het voordeel van dit issue?
 - Wat is het nadeel van het niet meer hebben van dit issue?
- B.
- Wat is het dat je DOET, dat als je dit eenmaal loslaat, je STOPT te doen?
 - Wat is het dat je NIET doet, dat als je dit eenmaal loslaat, je BEGINT te doen?

Een Overtuiging Vervangen

Fase 1 – Het Loslaten van de Oude Beperkende Overtuiging

- Waar bevindt het zich in mijn lichaam?
- Hoe beïnvloedt het mijn leven en welzijn vandaag?
- Wat is de bron (verhaal) van deze overtuiging?
- Wat is de reden dat ik deze overtuiging heb?
- Hoe weet ik of het waar is?
- Wat zegt deze overtuiging over mij?
- Ken ik mensen die een andere overtuiging hebben over hetzelfde issue? Wat is die overtuiging?
- Wat doe ik nu, dat zodra ik deze overtuiging verander, ik STOP te doen?
- Wat doe ik nu NIET, dat zodra ik deze overtuiging verander, ik BEGIN te doen?

Fase 2 – Het Vinden van een Nieuwe Krachtgevende Overtuiging (realistisch en in lijn met de waarden)

- Waar wil ik dat het zich in mijn lichaam bevindt?
- Welke impact heeft het op mijn leven en gezondheid, zodra ik het begin te geloven? (schrijf alsof het nu gebeurt)
 - Omwille waarvan wil ik deze nieuwe krachtgevende overtuiging geloven?
- Welke acties onderneem ik als ik deze nieuwe overtuiging geloof?
- Welke waarde eer ik als ik deze nieuwe overtuiging geloof?
- Hoe ben ik als ik deze nieuwe overtuiging heb?

Fase 3 – Het Verankeren van de Nieuwe Krachtgevende Overtuiging

Veranker de nieuwe overtuiging met behulp van een van de drie verankeringstechnieken die je hebt geleerd.

Aanwezig Zijn in het Lichaam

“Ga comfortabel zitten en sluit je ogen. Ontspan je spieren.

Ga met je aandacht naar je hoofd en begin met het ontspannen van je gezichtsspieren. Let op de spanning in je voorhoofd, kin en kaak en ontspan deze spieren. Als je niet zeker weet of ze ontspannen zijn, span ze dan gewoon aan en ontspan daarna.

Let vervolgens op je schouders en nek. Breng de schouders naar de oren en laat ze dan vallen. Lijn je hoofd zo uit dat het comfortabel op je nek rust. Ontspan de spieren en laat ze rusten op het skelet.

Breng vervolgens je aandacht naar je armen en handen. Laat de armen rusten en leg je handen naast je of op schoot. Ontspan de spieren en laat de ellebogen en gewrichten slap worden.

Breng vervolgens je aandacht naar de buik. Het systeem is zo ontworpen dat de ademhaling eigenlijk in de buik gebeurt en niet in de borst. Leg je hand op je buik, onder je navel, en haal diep adem. Als je inademt, zet je buik uit en wanneer je uitademt, loopt die leeg (wanneer we natuurlijk ademen, is deze beweging zachter).

Breng vervolgens de aandacht naar het bekkengebied. Ontspan de bekkenbodemspieren. Als je niet zeker weet of ze ontspannen zijn, span ze dan gewoon aan en laat ze los.

Breng vervolgens je aandacht naar je benen. Voel je voeten stevig op de grond. Ontspan de spieren en laat de knieën slap worden.

Breng je aandacht terug naar je ademhaling en sta jezelf toe om op deze plek te zijn en er vertrouwd mee te raken.”

Als coach wil je kalibreren en veranderingen opmerken zoals tanden klemmen, schouders aanspannen, veranderingen in gezichtsuitdrukkingen, veranderingen in ademhalingspatronen, friemelen, etc. Dit maakt deel uit van de manier waarop het lichaam spreekt en als coach gebruik je spiegelende en reflecterende vragen als je begint met het creëren van bewustzijn van deze taal.

Lichaamsscan

De techniek houdt in dat je methodisch aandacht besteedt aan elk deel van je lichaam. Je kunt ervoor kiezen om van boven naar onder of van onder naar boven te gaan.

Zodra je een ongemak tegenkomt, pauzeer je en besteed je er aandacht aan.

Afhankelijk van het doel van de oefening kies je de relevante benadering om het issue te zuiveren.

'Body Whisper - Body Shout'

'Body Whisper – Body Shout' is een benadering die de fysieke intensiteit van pijn en symptomen aanpakt. Lage intensiteit is een 'whisper'. Hoge intensiteit is een 'shout'.

Het doel is om de pijn in de 'Whisper'-fase te herkennen aan de manier waarop het lichaam het belichaamt en vervolgens een strategie te creëren om het onderliggende probleem of verzoek aan te pakken, zodat de verschuiving naar 'Shout' kan worden voorkomen/vermeden.

Onderdelenintegratie (Integratie van Conflicterende Onderdelen)

1. Identificeer de conflicterende onderdelen.
2. Haal een staat van ontspanning naar boven.
3. Vraag naar de locatie van deel A in het lichaam, nodig de cliënt uit om het toe te staan door de schouder naar de palm van de hand te reizen en een symbool te creëren.
4. Vraag naar de locatie van deel B in het lichaam, nodig de cliënt uit om het toe te staan door de schouder naar de palm van de hand te reizen en een symbool te creëren.
5. Haal de positieve intentie van Onderdeel A naar boven.
6. Haal de positieve intentie van Onderdeel B naar boven.
7. Betrek de onderdelen bij het begrijpen en accepteren van de positieve intentie van de ander.
8. Instrueer de cliënt om de handen naar elkaar toe te draaien en langzaam dichterbij elkaar te brengen. Haal een proces van integratie en creatie van een nieuwe hulpbron naar boven. Kalibreer.
9. Vraag de cliënt wat de nieuwe hulpbron is en wat het symbool ervan is.
10. Veranker de nieuwe hulpbron in het hart, hoofd, ingewanden en orgaan/locatie van het oude probleem/issue.
11. Haal je cliënt uit de ontspanning.
12. Vraag je cliënt om na te denken over "dat oude issue" in het licht van de nieuwe les en wees nieuwsgierig naar wat er nu mogelijk wordt.

EFT - Basis

1. STEM AF EN SCHAT IN

- Identificeer het issue.
- Vraag de intensiteit van het issue.
- Vraag de intensiteit van de gerelateerde emoties.

2. DE SET-UP

“Ook al heb/voel ik _____ , houd ik van mezelf en accepteer ik mezelf.”
Doe deze uitspraak drie keer, terwijl je continu op de zijkant van de hand tapt.

3. TAPPEN

- Wenkbrauw
- Zijkant van het Oog
- Onder het Oog
- Onder de Neus
- Kin
- Sleutelbeen
- Thymus
- Onder de Arm
- Pols

Dat is één ronde. Herhaal dit nog minstens twee keer.

4. DIEP ADEMHALEN

Haal diep adem.

5. INTENSITEIT OPNIEUW BEOORDELEN

Stem af en schat het intensiteitsniveau van het issue opnieuw in van 0 - 10.
Let op of er een nieuw issue op komst is en start een nieuwe set tappen.

EFT- Geavanceerd

1. STEM AF EN SCHAT IN

- Identificeer het issue.
- Vraag de intensiteit van het issue en gerelateerde emoties.
- Onderzoek relevante submodaliteiten

2. DE SET-UP

“Ook al heb/voel ik _____, houd ik van mezelf en accepteer ik mezelf.”

Doe deze uitspraak drie keer, terwijl je continu op de zijkant van de hand tapt.

3. BEGIN MET TAPPEN

- Wenkbrauw
- Zijkant van het Oog
- Onder het Oog
- Onder de Neus
- Kin
- Sleutelbeen
- Thymus
- Onder de Arm
- Pols

Tap 3 rondes.

Gebruik alle informatie (emoties en submodaliteiten) die je hebt verkend met de cliënt.

Moedig de cliënt aan om al het andere dat naar boven komt te ventileren/eruit te laten terwijl jullie allebei tappen.

4. DIEP ADEMHALEN EN OPNIEUW BEOORDELEN

Haal diep adem en beoordeel alle informatie op de lijst opnieuw.

Merk op of er nieuwe emoties of submodaliteiten zijn en voeg die toe aan de lijst.

5. NIEUWE SET-UP

Begin een nieuwe set-up en blijf tappen totdat je alle intensiteiten hebt teruggebracht tot het laagste punt waar de cliënt het op dat moment naartoe kan brengen.

EFT – Pijn (Door Nick Ortner)

Identificeer de pijn en haal de submodaliteiten van **Vorm**, **Kleur**, **Textuur** en **Emotie** naar boven.

De set-up:

Ook al heb ik deze **Vorm**, houd ik van mezelf en accepteer ik mezelf.

Ook al heb ik deze **Vorm** en **Kleur**, houd ik van mezelf en accepteer ik mezelf.

Ook al heb ik deze **Emotie**, houd ik van mezelf, accepteer ik mezelf en vergeef ik mezelf.

Tappen

Wenkbrauw: Deze **Vorm**

Zijkant van het Oog: Deze **Vorm** en **Kleur**

Onder het Oog: Deze **Vorm** en **Kleur** en **Textuur**

Onder de Neus: Deze **Vorm** en **Textuur**

Kin: Deze **Vorm** en **Kleur**

Sleutelbeen: Deze overweldiging

Thymus: **Emotie**

Onder de Arm: Deze **Vorm** en **Kleur** en **Textuur**

Pols: Ik ben veilig, kalm en aan het helen

Diep ademhalen en water drinken.

Herbeoordeel submodaliteiten van **Vorm**, **Kleur**, **Emotie** en **Textuur**.

Vraag een nieuwe set-up met de nieuwe submodaliteiten en ga door met tappen.

EFT – Tearless Trauma-Techniek

- Identificeer een specifieke gebeurtenis of herinnering die nog steeds intense en pijnlijke emoties veroorzaakt.
- Zorg ervoor dat het evenement in het verleden van de cliënt is en is afgelopen!
- Stel de emoties en de intensiteit vast en schrijf het op.
 - Geef de gebeurtenis/het geheugen een codenaam.
 - Schrijf alle emoties en gedachten op die de gebeurtenis teweegbrengt.
 - Haal de submodaliteiten van de emoties en gedachten naar boven en stel de intensiteit vast.
 - Tap op de gebeurtenis met ALLEEN de codenaam en submodaliteit van de emoties en gedachten.
 - Doe 3-4 rondes.
 - Stel de intensiteit opnieuw vast en haal nieuwe submodaliteiten naar boven.
 - Blijf tappen totdat je de intensiteit hebt teruggebracht tot minder dan 2.
 - Vraag de cliënt om te PROBEREN terug te denken “die oude gebeurtenis” aan en op te merken wat er is veranderd.
 - Vraag de cliënt: “Wat wordt er nu mogelijk?”

The Medical Coaching Self-Care Matrix

| <u>Niveau</u> <u>3</u> | Doel | Spiritualiteit | Persoonlijke Ontwikkeling | Lichaam- Geest- Verbindingen | Waarden |
|---------------------------|-----------------|---|--|---------------------------------|---------------------------------|
| <u>Niveau</u> <u>2</u> | Familierelaties | Werkgerelateerde Relaties | Relaties met Medisch Team/ Mantelzorgers | Sociale Onders- teuning | Communicatie- vaardigheden |
| <u>Niveau</u> <u>1</u> | Voeding | Beweging & Sport (<i>Exercise</i>) | Rusten | Omgeving | Tijd- & Hulpbron- Management |

ACE (Advanced Clearing Energetics)

1. Definieer het pijnprobleem met de cliënt.
2. Vraag de informatie van de energie van het hart, de hersenen, de buik, issue (pijn of orgaan).
3. Merk het onderliggende patroon op. Vraag de cliënt om het een auditieve codenaam te geven.
4. Zuiver de vastzittende energie van het kernprobleem in het hart, de hersenen, de darmen en het orgaan.
5. Gebruik de Magische Vragen: Is deze energie van jou? Waar komt het vandaan? Hoe ver terug?
6. Vraag de cliënt om 'Terug te gaan naar voordat de Kernegebeurtenis ooit plaatsvond'. Boven de tijdlijn.
7. Haal de positieve lessen naar boven.
8. Stel de secundaire winstvragen:
Wat is het dat je nu doet, dat als je dit eenmaal loslaat, je **STOPT** te doen?
Wat is het dat je nu **NIET** doet, dat als je dit eenmaal loslaat, je **BEGINT** te doen?
9. Controleer of de gebeurtenis op de tijdlijn gewist is en de energie helemaal weg is.
10. Breng de cliënt terug naar het heden op de tijdlijn. Lees de positieve lessen terug en vraag de cliënt om ze in de tijdlijn te zetten.
 11. Vraag de cliënt in het heden om een symbool van de nieuwe energie te creëren dat alle positieve lessen omvat.
12. Integreer de nieuwe energie in het hart, de buik, de hersenen, het issue. In deze volgorde.
13. Nodig je cliënt uit om de ogen te openen. Vraag de cliënt hoe diegene zich voelt en wat er nu mogelijk wordt.

Roteren in de Ruimte-Techniek

1. Identificeer het uitdagende beeld (een stilstaande afbeelding - geen bewegende afbeelding).
2. Vraag aan de cliënt: Wat is het beeld? Welke gedachten komen er naar boven? Wat komt er in het lichaam naar boven?
3. Vraag de cliënt om de afbeelding om te zetten in een zwart-witafbeelding EN er een kader omheen te plaatsen.
4. Vraag de cliënt om de hand uit te steken en het kader aan te raken met de vingertop.
5. Vraag de cliënt om de ogen te sluiten en de foto te slepen terwijl diegene 3,5 keer tegen de klok in draait.
6. Vraag de cliënt om de ogen te openen EN het oude beeld los te laten.
7. Break State
8. Vraag de cliënt om te proberen het oude beeld naar boven te halen en op te merken wat er is veranderd.
9. Vraag wat er nu mogelijk wordt.

Breaking Space-Techniek

Identificeer het uitdagende beeld (een stilstaande afbeelding en geen bewegende afbeelding).

1. Vraag de cliënt: Wat is het beeld? Welke gedachten komen er naar boven? Wat komt er in het lichaam naar boven?
2. Vraag de cliënt om de afbeelding om te zetten in een Zwart-Witafbeelding EN er een kader omheen te plaatsen.
3. Vraag de cliënt om de hand uit te steken en het kader aan te raken met de vingertop.
4. Vraag de cliënt om de ogen te sluiten en de foto mee te slepen terwijl diegene 90° naar links draait.
5. Vraag de cliënt om het volgende in te schatten:
 - De afstand van de vingertop tot het plafond.
 - De afstand van de vingertop tot de vloer.
 - De afstand van de vingertop tot de muur aan de voorkant.
 - De afstand van de vingertop tot de muur aan de achterkant.
 - De afstand van de vingertop tot de muur aan de rechterkant.
 - De afstand van de vingertop tot de muur aan de linkerkant.
6. Draai de cliënt terug en herinner diegene eraan om de foto met de vingertop mee te slepen.
7. Vraag de cliënt om de ogen te openen EN het oude beeld los te laten.
8. Break State
9. Vraag de cliënt om te proberen het oude beeld naar boven te halen en op te merken wat er is veranderd.
10. Vraag wat er nu mogelijk wordt.

RAIN-model

R – Recognize – Herkennen. Herken wat er in de ruimte gebeurt, benoem de emoties en spreek het innerlijke verhaal.

A – Allow – Toestaan. Sta jezelf toe om zonder oordeel te zijn met wat er op dit moment aanwezig is.

I – Investigate – Onderzoeken. Onderzoek met jezelf wat je nu nodig hebt om jezelf te centreren en in balans te brengen.

N – Non-Identification (Non-Attachment). Niet-identificeren (onthechten). Je bent niet je emoties of je omstandigheden.

A-B-C Centreren

A – Awareness – Bewustzijn van het lichaam en de ademhaling.

B – Balance – Breng jezelf in balans door je verbonden te voelen met waar je nu bent.

C – Center – Centreer jezelf door je fysieke zwaartepunt te lokaliseren.

Bewuste ademhaling

1. Kijk om je heen en merk op waar je nu bent. Let op wat je ziet en hoort.
2. Adem naar je onderbuik alsof je een ballon opblaast die zich onder je navel bevindt.
3. Ontspan je kaak.
4. Breng je aandacht naar je ademhaling.
5. Ga door totdat je een innerlijke verschuiving voelt.

De Square Breath-Techniek (Vierkant Ademen)

INADEMEN: 4 seconden,
VASTHOUDEN: 4 seconden,
UITADEMEN: 4 seconden,
VASTHOUDEN: 4 seconden.

4-7-8-Ademhalingstechniek

INADEMEN: 4 seconden,
VASTHOUDEN: 7 seconden,
UITADEMEN: 8 seconden.

NO FEAR-model voor coaches

1. **Focus** – creëer een verbinding met de persoon die je helpt door de principes van rapport te gebruiken.
2. **Moedig aan (Encourage)** – gebruik eenvoudige actie-instructies om de persoon te helpen over te schakelen van een passieve toestand naar een actievere toestand.
3. **Vraag (Ask)** – begin met het stellen van eenvoudige open vragen om de cognitieve verwerking en keuze te vergroten.

* Vermijd vragen over emoties, omdat een vloedgolf van emoties het leed verhoogt.
4. **Maak begrijpelijk (Render Understanding)** – begin met het verminderen van verwarring en het vergroten van het begrip door de persoon te helpen een volgorde van de gebeurtenissen te maken.

Gebruik het tijdlijnprincipe om de volgorde van gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden te beschrijven. Blijf bij de feiten, vermijd metaforen en houd je taal duidelijk en eenvoudig.

Techniektabel

| Issue | Techniek |
|-----------------------------------|--|
| Motivatie en Empowerment | Zes Logische Niveaus van Verandering Een Doel in de Toekomst van de Cliënt Verankeren Cirkel van Uitmuntendheid Onderdelenfeest |
| Losraken – <i>Getting Unstuck</i> | Zes Logische Niveaus van Verandering EFT – Basis EFT – Geavanceerd |
| Doelen | Een Doel in de Toekomst van de Cliënt Verankeren Zes Logische Niveaus van Verandering |
| Conflicten | Onderdelenintegratie |
| Relaties | Schakelen tussen Perceptuele Posities |
| Angst | EFT – Basis EFT – Geavanceerd ACE (Advanced Clearing Energetics) Roteren in de Ruimte-Techniek Breaking Space-Techniek |
| Emoties Zuiveren en Balanceren | Praten met Onderdelen EFT – Basis EFT – Geavanceerd EFT - Tearless Trauma-Techniek Body Whisper – Body Shout A – B – C Centreren Bewuste ademhaling Vierkant Ademen / Square Breath-Techniek 4-7-8-Ademhalingstechniek |
| Emotionele Eerste Hulp | RAIN-model A – B – C Centreren Bewuste ademhaling Vierkant Ademen / Square Breath-Techniek 4-7-8-Ademhalingstechniek Het NO FEAR-model voor coaches |
| Verbinding maken met Hulpbronnen | Instortende Ankers Cirkel van Uitmuntendheid LIKE veranderen in DISLIKE Onderdelenfeest Praten met Onderdelen EFT – Basis EFT – Geavanceerd |

| Issue | Technique |
|--|---|
| Gedragingen veranderen | LIKE veranderen in DISLIKE Praten met Onderdelen EFT – Basis EFT – Geavanceerd |
| Waarden | Waarden Herkaderen |
| Overtuigingen | Een Overtuiging Vervangen Praten met Onderdelen EFT – Geavanceerd |
| Opnieuw Verbinding Maken met het Lichaam | Lichaamsscan Body Whisper – Body Shout EFT – Basis EFT – Geavanceerd ACE (Advanced Clearing Energetics) A – B – C Centreren Bewuste ademhaling Vierkant Ademen / Square Breath-Techniek 4-7-8-Ademhalingstechniek |
| Fysieke Pijn | EFT – Basis EFT – Geavanceerd EFT – pijn (Door Nick Ortner) ACE (Advanced Clearing Energetics) |
| Triggers Zuiveren | EFT – Basis EFT – Geavanceerd EFT – Tearless Trauma-Techniek ACE (Advanced Clearing Energetics) Roteren in de Ruimte-Techniek Breaking Space-Techniek |
| Zelfzorg – <i>Self-care</i> | The Medical Coaching Self-Care Matrix A – B – C Centreren Bewuste ademhaling |
| Pijnlijk herinneringen | EFT – Tearless Trauma-Techniek Roteren in de Ruimte-Techniek Breaking Space-Techniek |