

Acceptatie-oefeningen

1. Grond oefening

Vraag je coachee:

- Wat is het dat je moet/wil accepteren? Schrijf dit op een post-it en leg deze op de grond
- Vraag je coachee op het woord te gaan staan. Laat hem het besluit te herhalen: ik accepteer dat...
- Vraag: Wat is er positief aan hetgeen je te accepteren hebt?
Denk aan jezelf, de ander, de situatie
Schrijf deze positieve kanten op en leg ze er omheen
- Zet een stap er vandaan. Het is een dag na je besluit, hoe voelt dat?
- Zet nog een stap. Je bent nu een week verder: je bent dat wat je besloot te accepteren vast weer tegengekomen, maar je koos immers voor acceptatie.
Hoe is het nu? Wat voel je? Waar voel je dat in je lijf?
- Idem voor: een maand, een jaar
- Vraag: Je bent 80 jaar oud en je blikt terug: weet je nog dat je op het punt in je leven kwam om ... te accepteren? Hoe kijk je erop terug?

2. Vertel het de ander

Laat je coachee anderen informeren wat hij besloten heeft te accepteren. Laat hem zijn omgeving vragen om hem feedback te geven als hij weer in oud 'moppergedrag' stapt.

3. Symbolisch afscheid nemen

Laat je coachee een brief schrijven, of een filmpje maken, waarin hij de lastige situatie en de effecten daarvan beschrijft. Vervolgens legt hij zijn besluit tot acceptatie uit. Je coachee kan eventueel een soort ritueel bedenken om dit alles achter zich te laten: verbranden, weggooien of op een bijzondere plek opbergen.