

ACT Acceptatie

Het actief uitnodigen van vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden

Stap 1

Wat is de controlestrategie?

Manier 1

Check met de coachee AODZ

- Afleiding zoeken
- Opgeven
- Denken
- Zelfdestructie

Manier 2

Regelboekje

Stap 2

Registratie van het effect van controle

Laten bijhouden wat de controlestrategie is en het korte termijneffect en lange termijneffect

Stap 3

STOP IT

Stap 4

Acceptatie: stop vechten met de realiteit

Manier 1

Vechtschakelaar

Manier 2

Kindje troosten