

## Veerkracht activeren

### Overzicht

Met deze tool kan je jezelf herpakken in een uitdagende situatie, zodat je zinvol en doelbewust kan reageren. Een uitdagende situatie kan zich op verschillende manieren manifesteren. Voorbeelden zijn: werkeloos worden, het overlijden van een geliefde of reputatieschade. Je kan dan zowel lichamelijk als geestelijk volledig overweldigd worden. Het is echter mogelijk met de volgende 10 stappen de uitdagende situatie het hoofd te bieden op een betekenisvolle manier. Goed om te realiseren dat je altijd stappen kan overslaan (Russ Harris, act-companion).

### 10 stappen

1. Aandachtsoefening (voor uitgebreide versie, download [‘Je eigen weg volgen’](#)).  
*E: erken je gedachten en gevoelens*  
Merk op wat er in je lichaam en gedacht afspeelt.  
*V: voel het contact met je lichaam*  
Word je weer bewust van je lichaam. Adem bewust en langzaam door.  
*A: actie, doe wat je moet doen*  
Maak contact met de omgeving en neem onderstaande vragen door.
2. Waar wil ik voor staan in het omgaan met deze uitdagende situatie?
3. Wat zal iemand waar ik veel bewondering voor heb doen in deze situatie?
4. Welke reactie zou mij trots maken als ik in de toekomst terugkijkt op deze situatie?
5. Wie kan mij mogelijk helpen in deze situatie?
6. Zou ik baat hebben bij professionele ondersteuning?
7. Ben ik al eerder zo'n situatie bent geweest en wat vond ik toen zinvol om te doen?
8. Hoe kan ik leren of groeien van deze situatie?
9. Wees meelevend – als iemand van wie ik houd dit was overkomen, hoe zou ik dan gehandeld hebben?
10. Als ik denk aan antwoorden op de vragen, wat zijn dan simpele en effectieve acties:
  - a. in de volgende 5 minuten
  - b. in de volgende uren
  - c. in de volgende dagen

Ik probeer aanwezig, open en betrokken te blijven als ik deze acties onderneem en zorg ervoor dat ik niet te streng ben op mezelf. Ik weet dat ik deze tool altijd kan gebruiken in uitdagende situaties.

