



Op zoek naar sterke kanten van jouw cliënt

- Stel rechtstreeks vragen naar sterke en gezonde kanten/ eigenschappen.
- Laat de client aan zijn dierbaren vragen welke sterke/ positieve eigenschappen hij heeft (vrienden, collega's, partner, etc.) + voorbeelden.
- Sta samen met de client stil bij een moeilijke periode en wat destijds heeft geholpen om het hoofd boven water te houden.
- Sta samen stil naar wat de client al heeft bereikt in zijn leven en hoe hij dit tot nu toe heeft aangepakt, wat er helpt/ heeft geholpen.
- Bij de schaalvraag vragen waar de client nu zit en wat maakt dat dit cijfer niet lager is, dus naar wat er al bereikt is en welke stappen de client al heeft gezet om daar te komen.
- Vragen naar wat er absoluut niet mag mee veranderen na een geslaagde behandeling of na een wonder(pil): wat moet er behouden blijven? En wat zouden dierbaren op deze vraag voor antwoord geven?
- Nadenken/ visualiseren van een gebeurtenis waarin de client met een bepaalde situatie om wist te gaan en welk positief gevoel dit nu nog steeds kan geven. *'Blijf daarbij en houd dit gevoel vast'*.
- Een foto of voorwerp opzoeken/ mee laten nemen, iets wat staat voor een sterke eigenschap en een mooi moment waarop hij/ zij jezelf was.
- Een lijst afgaan met sterke/ positieve eigenschappen (zoals de *VIA Character Strengths*) en zoeken naar voorbeelden welke eigenschappen de client gebruikt (En hoe de client dit vaker kan doen).
- Vragen om drie aardige dingen voor een ander op één dag te doen. Onderzoek samen welk gevoel dit geeft.
- Vraag om een positief dag (wit)boek bij te houden. Wat waren vandaag positieve momenten/ uitzonderingen: *waar ben je vandaag tevreden over of trots op geweest? Hoe is het gelukt, ondanks alles, om toch...?*
- Vraag om een positieve toekomst te visualiseren. Bijvoorbeeld zijn persoonlijke leven, relaties, vriendschappen, werk of studie. Of visualiseer de beste versie van zichzelf. Wat doe je dan anders? Wat helpt om dichterbij die positieve toekomst te komen? Doe dit een week lang.
- Vraag de client om een mooie dag voor zichzelf te plannen. Dat is een dag waarop hij zijn sterke kanten, vaardigheden en talenten inzet en benut. Bedenk welke leuke dingen hij/ zij dan gaat doen, waar hij op die dag naar toe gaat en met wie.
- Sta stil bij een positieve, gewenste toekomst. Stel dat alles lukt, bijvoorbeeld na een geslaagde behandeling of na verloop van tijd. Wat heeft de client dan (anders) gedaan om daar te komen? Wat zal een eerste stapje in de goede richting zijn?