

Werkblad verbeeldingsoefening

Verbeelding van een prettige situatie

Verbeelding van vervelende situaties in het heden

Verbeelding van vervelende situaties in het verleden

Ingrijpen in de vervelende situatie: Wie deed wat?

Ingrijpen in de vervelende situatie: Hoe werd je getroost en gesteund?

Verbanden leggen tussen heden en verleden

Welke basisbehoefte werd niet vervuld?

Welke modus speelde hierbij een rol?

Wat was het effect daarvan op de situatie in het heden?

Hoe werd mijn basisbehoefte nu wel vervuld?