Strategieën om te werken aan effectiviteit en vertrouwen
Naast de wil om te veranderen is er ook vertrouwen nodig dat verandering mogelijk is en binnen de eigen mogelijkheden ligt. De volgende interventies ontlokken *vertrouwenstaal*, een bijzondere vorm van verandertaal.

1. Hypothetische verandering
   Stel dat het je lukt om dit helemaal te veranderen zoals jij wilt. Hoe zou die situatie er dan uitzien? Beschrijf dit eens? En wat nog meer?
   Vervolgens: *Stel dat dit echt gebeurt, hoe denk je dat bereikt te hebben?*

2. Vertrouwensliniaal
   Hoeveel vertrouwen heb je op een schaal van 0 tot 10 dat je [verandering y] kunt waarmaken? Waarom een '5' en bijvoorbeeld geen '0'?
   Wat heb je nodig om naar een '7' te gaan?

3. Terugkijken op vroegere successen
   Op welk moment in je leven heb je besloten iets te doen en deed je het ook?
   Wanneer heb je met succes iets veranderd? Hoe heb je dat toen gedaan?

4. Sterke kanten en hulpbronnen
   Wie of wat zou je kunnen helpen? Welke sterke kanten en hulpbronnen kunnen je helpen om deze verandering te laten lukken?
   NB: in het laatste MI boek "mensen helpen veranderen" staat op p. 256 een lijst met 'kenmerken van geslaagde veranderaars', die je de cliënt kunt voorleggen.

5. Brainstormen
   Ik stel voor dat we samen – om de beurt – zo veel mogelijk oplossingen bedenken voor dit probleem. En daar mogen dan ook hele gekke oplossingen tussen zitten, dat helpt namelijk om creatief te denken. Daarna kunnen we samen bekijken welke oplossingen de meeste kans van slagen hebben.

6. Informatie en advies geven
   Informatie kan de cliënt helpen nieuwe mogelijkheden te zien. Voorwaarde is wel: de cliënt geeft toestemming of vraagt er zelf om.

7. Herkaderen
   Je noemt het een mislukking terwijl je het ook kunt zien als een nieuwe leerervaring waardoor je volgende keer beter voorbereid bent. Wat zou je van de keren dat het niet gelukt is kunnen leren?

8. Uitlokkende vragen
   Wat zou een eerste stap kunnen zijn?
   Waar haal je het vertrouwen vandaan dat je dit kunt?
   Welke problemen verwacht je en hoe zou je daarmee om kunnen gaan?

9. Reageren op vertrouwenstaal
   Door vertrouwenstaal te reflecteren of in een samenvatting terug te geven krijgt de cliënt het nogmaals te horen, waardoor het als het ware 'in slijt' en beter beklijft.

10. Bevestigen en Bekrachtigen
    Door te benoemen wat er al is (denk aan intenties, motivatie of inspanningen) of al gelukt is (reeds genomen stappen) kun je de innerlijke kracht mobiliseren en het vertrouwen in het eigen kunnen versterken. Ook het benoemen van helpende eigenschappen voor verandering of je waardering uitspreken voor de ander en het proces wat hij/zij doormaakt kan vertrouwen faciliteren.

Deze handout is ontwikkeld in samenwerking met S. van der Pluijm

Adres Nieuwstraat 78
5552 BX
Valkenswaard
Telefoon 085 303 1386
Email info@academiemg.nl
Internet www.academiemg.nl
Bank NL35 INGB 0005 0385 40
Btw NL864382959 B01
KvK 87720094