



Coachen en RET (Rationeel Emotieve Therapie)

De coach/slb docent/ medestudent stelt de volgende vragen aan de student.

1. Wat werkte er **niet** afgelopen week?

Laat de student een voorbeeld geven van een gebeurtenis/ situatie die niet goed uit heeft gepakt. Stimuleer om een feitelijk objectief antwoord te geven.

1. Wat dacht jij vlak voordat de gebeurtenis plaatsvond - of in aanloop naar de gebeurtenis toe?

Laat de student al zijn gedachten opschrijven, ook oordelen, overtuigingen (dat zijn allemaal cognitieve interpretaties van de feiten).. Soms zijn mensen zich totaal niet bewust van hun gedachten, ze zijn ook soms haast automatisch dus dat is even puzzelen....wel belangrijk! Later bij stap 5 kijk je of irrationele gedachten een rol spelen.

2. Hoe voelde je je op dat moment?

Stimuleer de student om de gevoelens te beschrijven, bang, boos of blij, of een variatie. Logisch gevolg: gedrag.

3. Terugkijkend op de situatie. Hoe zou je willen dat het ideale plaatje eruit ziet? Wat zou je in een volgende soortgelijke situatie doen? En wat zou je bijvoorbeeld willen voelen?

Je gaat bij deze vraag de confrontatie aan met je irrationele gedachten (zie de lijst ter inspiratie). Maar eerst bekijk je of er überhaupt een andere selectie mogelijk is. Laat iemand ook opschrijven wat hij/ zij zou willen voelen. Plus het gedrag. Tip: Naast blijdschap kan dit ook ontspanning of kalmte zijn.

4. Terugkijkend op de gedachten/ interpretatie, welke irrationele gedachten hadden jou in je greep?

Mocht de student er niet uitkomen, je kan iets vertellen in je rol als slb'er/coach/medestudent over verschillende irrationele gedachten, zie de lijst met irrationele gedachten die Roos Bonnier heeft ontwikkeld (of benoem een aantal voorbeelden: perfectionisme, lage frustratietolerantie en rampdenken komen vaak voor bijvoorbeeld).

6. Laten we nu één voor één de irrationele gedachte uitdagen:

- Is het ECHT waar?
- Bereik je zo je doel?
- Kom je niet onnodig in conflict met jezelf of een ander?

Je kunt zelfs met de student de irrationele gedachten herformuleren in meer rationele gedachten.

Voorbeeld:

Irrationeel: Je komt thuis na een dag hard werken en denkt/ zegt tegen jezelf: Ja, dit trek ik niet hoor, ik ga echt niet meer studeren, ik heb Netflix en chocolade verdiend!

Rationeel: Je komt thuis na een dag hard werken en denkt/ zegt tegen jezelf: Dit was een pittig dagje **en** ik trek het echt wel. Wat heb ik nu echt verdiend? Waardering voor mezelf dat ik het vandaag weer geflikt heb! En ik ga me nu lekker even ontspannen met een warme douche en daarna weer aan de slag!

P.S 1. Oorspronkelijk geen RET maar wel beproefde succeservaring (Roos Bonnier, 2019)...: Het is heel belangrijk om positief te eindigen (je werkt toe naar zelfvertrouwen en dit werkt voor het brein heel goed) door de successen van afgelopen week samen met een student door te nemen. Je kunt als docent/medestudent dan ook zeker ook vragen:

1. Wat werkte er **wel** afgelopen week? Noem hetgeen je tevreden over bent.
2. Hoe voelde je je op dat moment?
3. Met welke gedachte(n) creëerde je dat gevoel?
4. Welke kwaliteit heb je van jezelf ingezet?
5. Hoe zou je jezelf nu complimenteren?

PS 2.Vergeet geen lol te hebben met elkaar ;-)

PS 3. Niet gaan redderen of adviseren, dat is bloedirritant. Je student heeft baat bij oprecht luisteren en complimentjes mogen altijd. Dat geeft kracht!