

Procesobservatie

Observatie	Score
<p>1. Pijn Hoe sterk is de aanwezigheid van directe, pijnlijke omstandigheden in het leven van de cliënt? (1= geen directe reden tot klagen, 10= ik snap niet dat iemand in die omstandigheden überhaupt nog overeind kan blijven staan)</p>	
<p>2. Bereidheid In hoeverre is iemand in staat om contact te maken met de lastige dingen die hij denkt, voelt en ervaart? (1= heel veel vermijding en controle, 10= volledige overgave)</p>	
<p>3. Defusie In welke mate lukt het iemand om het onderscheid te zien tussen wat hij meemaakt, en wat zijn hoofd hier van maakt? Is iemand in staat om gedachten te zien als gedachten, of neemt hij ze juist heel erg serieus? (1= Gedachten bepalen de realiteit, 10= volledige afstand tot het verstand)</p>	
<p>4. Mindfulness Hoe mindful is iemand? Dwaalt hij vaak af in zijn hoofd, of is hij juist heel goed in staat om contact te maken met het hier en nu? (1= Geen contact, 10= alsof er een doorgewinterde boeddhist op de bank zit)</p>	
<p>5. Zelf Hoe is de relatie die iemand met zichzelf heeft? Is deze vijandig, of juist liefdevol? (1= zijn eigen grootste vijand, 10= zijn eigen beste vriend)</p>	
<p>6. Waarden Weet iemand wat hij zelf wilt doen met zijn leven, en wat hij werkelijk belangrijk vindt? (1= Leeft volgens de normen en waarden van anderen, 10= vrij in verbinding met doelen en dromen)</p>	
<p>7. Toegewijd handelen Doet iemand daadwerkelijk de dingen die hij eigenlijk wil doen? In hoeverre worden zijn woorden in de praktijk omgezet in daden? (1= Geen waardengericht handelen, 10= Doet wat hij droomt)</p>	

