

## OEFENING bij het vliegermodel

### Vragen bij het denkbrein links:

- Wat is het probleem?
- Hoe is het op dit moment een probleem voor je?
- Hoe zal het zijn als je dit probleem niet meer hebt?
- Stel dat er een wonder gebeurt, wat zou er dan veranderd zijn?
- Wat is het tegenovergestelde van dit probleem?
- Op een schaal van 0 tot 10, wat voor cijfer geef je het tegenovergestelde?
- Wat zou er veranderen als je bijvoorbeeld 1 stapje opschuift op deze schaal?

### Vragen bij denkbrein rechts:

- Hoe ziet je probleem eruit?
- Hoe ziet de oplossing eruit?
- Welk voorwerp symboliseert het voor jou als je probleem is opgelost?
- Wat kun je doen in dit beeld om het prettiger te maken voor je? Bijvoorbeeld: kleuren, vormen, grootte van het beeld enz. Wat nog meer, wat nog meer, wat nog meer?

### Vragen bij het voelbrein:

- Hoe zou het voelen als je de oplossing bent?
- Waar in je lichaam voel je dat (het meest)
- Details over het gevoel: zit het diep, aan de oppervlakte, links of rechts, warm of koud, stromend of stilstaand, groot of klein, vol of leeg, enz.
- Hoe zou je dit gevoel makkelijk kunnen uitbreiden? Waar wil je het naartoe uitbreiden? Doe het maar.
- Wat kun je doen om dit gevoel nog prettiger, comfortabeler of passender te maken?

### Vragen die je kunt stellen aan de observer/dirigent/prefontale cortex:

- Heb je gemerkt dat... en dan benoem je een positieve verandering in het proces
- Welke ontdekkingen heb je gedaan?
- Wat heb je geleerd en wat ga je nu anders doen?
- Waaraan zou je merken dat je het anders bent gaan doen?

