



Functional Imagery Training

Succesvol motiveren met visualisatie

Handboek Motiveren met Functional Imagery Training

Wat is FIT?

Hoe zou het zijn als je mensen **een turbo voor hun motivatie** zou kunnen geven? Een manier waarop ze niet alleen extra gemotiveerd bij jou weggaan, maar ook zichzelf kunnen blijven motiveren. Functional Imagery Training (of FIT) is zo'n methode, en hij is nog leuk ook.

FIT is een nieuwe (evidence based) manier om mensen te helpen veranderen, met de hulp van **inbeeldingskracht**. Twee decennia wetenschappelijk onderzoek bewijst dat onze verbeelding sterk emotioneel geladen is, en daardoor de motivatie voor een doel veel sterker maakt.

Met FIT train je je coachee om zelf inbeeldingen te doen, en zo zichzelf te blijven motiveren. Je coachee zal daardoor **zelfstandig** goede resultaten kunnen halen.

Casus: Marion wil graag afvallen. Elke keer dat ze iets nieuws probeert verliest ze in de eerste weken zo 5 kilo, maar na een paar maanden raakt ze de energie kwijt om door te zetten. Ze denkt dan vaak aan hoe het zou zijn om weer "alles te mogen". Ze valt weer terug in oude gewoontes, en die kilo's vliegen er weer net zo snel aan.

Door jouw FIT-Training leert Marion inbeeldingsoefeningen gebruiken om gemotiveerd te blijven. Op het moment dat ze even minder energie heeft, beeld ze zich haar einddoel in, en het gevoel dat het haar zal geven als het lukt. Dit helpt haar om weer verder te willen gaan.

De techniek is met veel succes toegepast bij gewichtsverlies, voor doorzettingsvermogen bij atleten, bij verslavingen en zelfmanagement bij ziekte. Functional Imagery Training wordt ingezet voor meer **motivatie**, maar ook om het **zelfvertrouwen** te vergroten, **als-dan-plannen** te maken en om door **moeilijke momenten** te komen.

Wil je **FIT-Practitioner worden**? Kijk dan eens op BuroSherpa.nl

Over inbeeldingsoefeningen

Een belangrijk deel van FIT is het gebruik van **inbeeldingsoefeningen**. Dit houdt in dat je coachee met de eigen verbeeldingskracht bepaalde situaties inbeeld.

Moedig tijdens FIT de deelnemers aan om **levendige, emotionele beelden** te creëren die gedragsverandering ondersteunen. Zorg ervoor dat deelnemers zich concentreren op de positieve kanten en de mogelijkheid van verandering (opluchting, voldoening of plezier van vooraf aangekondigde successen, en vertrouwen in hun vermogen om deze te bereiken).

Help ze **de emoties** op te merken die de beelden oproepen.

Bij het doen van inbeeldingsoefeningen

- Vraag je je coachee om **in stilte** in te beelden
- Laat je regelmatig stiltes vallen om je coachee niet te veel af te leiden
- Help je je coachee om zoveel mogelijk **zintuigen** te gebruiken bij het inbeelden (zien, voelen, horen, ruiken, proeven, etc)
- Probeer je ingebeelde situaties zo **specifiek** mogelijk te maken (wie, wat, waar, wanneer)
- Geef je ook veel aandacht aan de **emoties** die iemand doormaakt tijdens de inbeelding



Het Stappenplan

Hieronder vind je 4 **stappen** om motivatie te vergroten. Dit is een eerste belangrijke stap in een FIT-traject.

(NB. Begin altijd met je coachee op het gemak te stellen, en bepaal wat iemand wil veranderen)

Stap 1: Ontlok de motivatie om te veranderen

Als je weet **wat** iemand wil veranderen dan vraag je **wat de reden is** dat iemand wil veranderen. Hierbij is het belangrijk om gespreksvaardigheden in te zetten die je leert bij motiverende gespreksvoering. Denk hierbij aan open vragen, reflecties, bekrachtigingen en samenvatten.

Ontlok redenen om te willen veranderen, en besteed veel aandacht aan:

1. De **nadelen** van hoe het nu gaat
2. De **voordelen** van hoe iemand zou willen dat het gaat

Vraag je coachee hierbij zo specifiek mogelijk te zijn. Wat je coachee hier verteld gebruik je voor de inbeeldingsoefeningen in de volgende stap. Stel bijvoorbeeld vragen als:

- Wat zijn nadelen van hoe je het nu doet?
- Wanneer heb je daar last van?
- Wat merk je dan?
- Wat zou het je opleveren om te veranderen?
- Wat zou dat voor effect op jou hebben?
- Waar kijk je het meeste naar uit?

Heb je een duidelijk beeld hebt van waar je coachee naartoe wilt bewegen, én wat je coachee niet meer wilt? Dan is het tijd voor de volgende stap.

Casus: Marion merkt dat ze steeds meer moeite krijgt om trappen te lopen, en ook als ze met haar kinderen speelt houdt ze het niet lang vol. Ze baalt daar dan erg van.

Ze stelt zich voor dat wanneer ze gezonder zou gaan leven, ze weer meer energie heeft om met de kinderen op pad te gaan, maar ook met meer zelfvertrouwen presentaties zou geven op het werk. Bovendien zou ze weer de kleding aan kunnen die ze echt wil dragen.

Stap 2: Verbeeld het negatieve toekomstbeeld

In deze stap help je je coachee om een negatief toekomstbeeld in te beelden. Hieronder vind je een script van hoe je dat kunt doen. Neem tijdens de inbeeldingsoefening rustig de tijd, en vraag je coachee rustig te zitten met de ogen gesloten of met een zachte blik voor zich.

Script:

“Vind je het goed om je voor even een moment voor te stellen waarin een van die nadelen zich daadwerkelijk kan voordoen, en hoe de dingen zouden kunnen zijn als je de veranderingen die je hebt genoemd niet maakt?”

INBEELDINGOEFENING:

Stel je voor hoe de dingen op dit moment voor je zijn, en probeer je te richten op een specifiek moment waarop je merkt dat de dingen niet zijn zoals je wilt dat ze zijn. Probeer je een van die nadelen waar je het vandaag over hebt gehad levendig voor te stellen.

Waar ben je als dat gebeurt, wat kun je om je heen zien, zien, horen misschien zelfs ruiken of proeven? Hoe voel je je in jezelf terwijl je dit ervaart?

Probeer jezelf nu voor te stellen over 3 of 6 maanden. Je hebt geen veranderingen gemaakt met betrekking tot hoe actief je bent of hoe je eet... (of verzacht tot: de veranderingen waarop u had gehoopt, zijn niet uitgekomen, de dingen zijn gebleven zoals ze waren...)

Hoe ziet die toekomst eruit? Valt er iets op aan hoe de zaken zich hebben ontwikkeld?

Hoe zie jij er uit?

Hoe voelt je lichaam... hoe voel je je in jezelf?”

Vraag nu je coachee om rustig de ogen te openen. **Reflecteer** daarna samen op hoe de oefening was.

Vertel dat je bij FIT meestal op **positieve veranderingen** focust, maar het soms ook goed is om te denken aan wat je níet wilt.

Casus: Marion is in gedachten naar een moment gegaan dat ze op het werk achter een collega aan de trap opliep. Ze moest bovenaan even op adem komen en geneerde zich eigenlijk écht tegenover de collega.

Als ze verder de toekomst in kijkt ziet ze voor zich dat ze steeds verder d'r schulp in kruipt vanwege d'r gewicht. Eigenlijk doet ze niet de dingen die ze zou willen doen vanwege het gewicht.

NB. Het is natuurlijk niet de bedoeling om iemand een rotgevoel te geven of schaamte te vergroten. Deze oefeningen zijn bedoeld om “Mental Contrasting” te doen. Contrast te maken tussen wat iemand níet meer wilt, en wat iemand juist wel wil. Hierdoor raakt iemand extra gemotiveerd voor verandering. Daarom volgt op deze oefening altijd een oefening met de gewenste toekomst, en evt oefeningen om het vertrouwen op te bouwen.

Stap 3: Verbeeld het positieve toekomstbeeld

In deze stap focus je op de gewenste situatie van je coachee.

Laat je coachee de belangrijkste en beste dingen **samenvatten** die zullen gebeuren wanneer ze een goede verandering maken. Ontlok welke (kleine) dingen hij/zij als **eerste** zal merken wanneer de positieve veranderingen plaatsvinden. Denk na over 1 of 2 weken nadat ze aan hun nieuwe avontuur zijn begonnen.

Vraag dingen als:

- *Kun je me kort samenvatten en herinneren aan de goede dingen die zullen gebeuren bij het maken van de verandering(en) waaraan je hebt besloten te werken?*
- *Wat waren de belangrijkste langetermijnresultaten die u nu al kunt voorzien?*
- *Waarom was dat ook alweer zo belangrijk... wat betekent dat nu echt voor jou/ jouw leven?*
- *En hoe zal dit misschien andere gebieden in je leven beïnvloeden?*
- *Wat wordt eerst beter?*
- *Hoe merk je dat dit gebeurt?*

Geweldig, bedankt dat je dit met me wilt delen! Is het goed als we ons nu een of twee van de hypothetische positieve situaties voorstellen?

Bereid nu je coachee weer voor op een nieuwe **inbeeldingsoefening**. (Rustig zitten, ogen gesloten en even diep ademhalen). Als je coachee klaar is begin je de volgende oefening:

Probeer je een paar weken in de toekomst voor te stellen. Stel je voor dat je op de een of andere manier (je fysieke activiteit hebt verhoogd/je eetgedrag hebt verbeterd)... maak je nog geen zorgen over de details van hoe, maar als er een goed idee opkomt, voel je dan vrij om het uit te voeren en te zien wat er gebeurt...

Wat merk je dat het eerst een beetje beter wordt, waar ben je als je deze eerste verandering in jou, of lichaam, opmerkt... hoe voel je je als je dat opmerkt?

Besteed een beetje tijd aan het proberen je dat voor te stellen. Speel het af als een film, waarbij je al je zintuigen gebruikt.

Probeer je nu eens voor te stellen dat je een tijdje aan je doel hebt gewerkt, je hebt het misschien een paar maanden volgehouden... Probeer je voor te stellen hoe je leven er in die toekomst uitziet...

Hoe zie jij er uit?...

Wat doe je?...wie is er om je heen, wat hoor en zie je...

Hoe voel je je?...

Besteed een beetje tijd aan het inbeelden en verkennen met al je zintuigen: hoe gaat het anders?...

Aan het einde van de oefening vraag je je coachee de ogen weer te openen, en hoe dit was. Bespreek kort de inhoud van de beelden, en ook de emotionele waarde van de beelden. Wat kan dit je zeggen over wat iemand belangrijk vindt?

Casus: Marion is in gedachten naar de verjaardag van haar dochter gegaan die over een paar weken is. Omdat ze al een tijdje gezond eet en regelmatig wandelt voelt ze zich fit en kan lekker met de kinderen meedoen als ze in de speeltuin spelen. Ze beschrijft het als een bevrijdend gevoel.

Als ze verder de toekomst in kijkt ziet ze zichzelf voor zich tijdens het het 5-jarige huwelijk met haar partner wat over een half jaar is. Ze heeft nieuwe kleren gekocht waarin ze zich mooi voelt en voelt zich trots op zichzelf en haar partner.

Tijdens het doen van de oefening merkt ze op dat ze eigenlijk ook weer verlangt naar het gevoel van verbinding en aantrekkingskracht met haar partner. Tijdens de nabespreking reflecteer je op deze behoefte.

Stap 4: Een plan maken

In deze stap help je je coachee een plan te maken voor verandering.

Na het verbeelden van een ongewenste toekomst, én een gewenste toekomst zal je coachee extra gemotiveerd zijn om veranderingen te maken. Nu is het tijd om na te denken over **mogelijke acties** om te veranderen.

Wanneer je met je coachee spreekt over mogelijke acties, werkt het goed om het als een **gezamenlijke brainstorm** te doen. Omdat je coachee nog geen commitment hoeft te geven is het veilig om veel verschillende mogelijkheden te verkennen.

Wanneer je coachee zich wil gaan vastleggen op acties en stappen wil zetten ga je een concreet plan maken. Dit doe je in de vorm van een “als – dan plan”. Hiermee maakt je een eerste stappenplan dat zo concreet is dat je het letterlijk voor je kunt zien.

Met deze plannen doe je je volgende **inbeeldingsoefening**.

Casus: Marion is gemotiveerd om stappen te nemen en heeft meteen heel veel ideeën. Tijdens de brainstorm kiezen jullie de ideeën die het meest realistisch zijn en ook echt tot verandering zullen leiden. Niet alleen om af te vallen, maar ook om meer verbinding met haar partner te ervaren.

Jullie maken de volgende als-dan plannen:

- *Als ik met mijn partner op zondag de weekplanning doorneem, dan kiezen we ook een moment om even met elkaar te kletsen.*
- *Als ik 's avonds moe op de bank wil gaan zitten, dan maak ik meteen een kop van mijn lievelingsthee om even van te genieten (in plaats van te gaan snoepen)*

Wanneer je deze stappen hebt gezet heeft je coachee een goed begin gemaakt met FIT. Meer weten over de uitgebreide mogelijkheden om FIT in te zetten? Kijk op BuroSherpa.nl