**WAARDEN UITVRAGEN**

**Voorbereiding**: Nodig de cliënt uit om een dappere stap te zetten: een activiteit in het kader van de eigen waarden. Iets wat belangrijk genoeg is om aan te pakken en wat ook op de een of andere manier lastig is, uitnodigt tot uitstellen, vermijden, o.i.d.

**Bespreken**: laat de cliënt vertellen hoe het is gegaan. Of het nu wel of niet gelukt is, is niet belangrijk. Het gaat niet om het resultaat, het gaat om het proces.

Is dit een behulpzame stap voor iemand in het kader van de eigen waarden? Was deze stap inderdaad verbonden met eigen waarden, of was het meer omdat het moest, uit sociale wenselijkheid? Kun je de energie zien die het zetten van een stap naar eigen keuze oplevert, of voelt het juist als een last en voelt het zwaar? Is de stap verbonden met waarden? Welke waarden? Let op dat het een ontdekkingsreis is, dat alle uitkomsten er mogen zijn. Heeft de cliënt iets nieuws ontdekt?

Als het niet gelukt is/de stap niet gezet is: wat heeft je weerhouden? Wat heb je ontdekt toen je op het punt stond om dit te gaan doen en besloot om het niet te doen?

**Vragen stellen om de waarden te verhelderen**:   
Wat betekent het voor je om deze stap te zetten? Waarom is het belangrijk voor je? Wat hierin is betekenisvol voor je?

**Therapeutische houding**: nieuwsgierig, oordeelsvrij, open.

Maak het proces zichtbaar door de wijze waarop je het nabespreekt.