

# OEFENING: VERANDERTAAL UITLOKKEN

Probeer op onderstaande uitspraken zo te reageren dat er verandertaal wordt uitgelokt. Natuurlijk zijn hier vele alternatieven mogelijk, er bestaat niet een juiste manier om je gesprek aan te pakken.

**‘Ik sport veel en eet gezond. Door af en toe een sigaretje te roken zal ik niet meteen doodvallen zeker!’**

.....  
.....  
.....

**Suggestie:**

‘Uw rookgedrag vormt voor u momenteel geen probleem, wanneer zou het voor u een probleem kunnen worden?’ Op deze manier kunnen de nadelen van het huidige rookgedrag aan bod kunnen komen.

**‘Als ik op een terras zit met vrienden vindt ik het gewoon gezellig om er een sigaretje bij te nemen’**

.....  
.....  
.....

**Suggesties:**

‘Een sigaretje hoort er voor jou gewoon bij op zo’n avond. Maar stel dat je nu toch zou besluiten om te stoppen met roken, wat zouden dan de voordelen zijn?’. Je erkent hoe de persoon roken beleeft. Maar door gebruik te maken van hypothetische taal, wat minder bedreigend is, probeer je toch om een aantal voordelen van het stoppen met roken aan bod te laten komen.

**‘Mijn job brengt zoveel stress met zich mee dat ik mijn sigaret gewoon nodig heb.’**

.....  
.....  
.....

**Suggesties:**

‘Je job is dus belangrijk voor jou. Welke zaken zijn daarnaast nog van belang voor jou?’ Op deze manier kunnen er belangrijke doelen en waarden aan het licht komen die niet in overeenstemming zijn met het huidige rookgedrag.

LEES MEER:

[Motiverentotrookstop.be](http://Motiverentotrookstop.be)