



In 10 stappen je hoofd opruimen

*En hoe schrijven je daarbij
kan helpen*

Marga Hogenhuis-Flokstra

Hoe schrijven je kan helpen

In 10 eenvoudige stappen je hoofd opruimen

Marga Hogenhuis-Flokstra

Niets uit deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van automatische informatiesystemen, worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

PIT Praktijk voor Integratieve Psychotherapie & Hypnotherapie

Marga Hogenhuis-Flokstra



Het is niet geoorloofd wijzigingen aan te brengen in de tekst en/of layout.

www.MargaHogenhuis.nl

- © Tekst: “Hoe schrijven je kan helpen” – 2019 Marga Hogenhuis-Flokstra
- © Uitgave: Uitgeverij Marga Hogenhuis-Flokstra - 2019
- © Vormgeving omslag: Marga Hogenhuis-Flokstra - 2019
- © Andere illustraties en/of foto's in deze uitgave, via Internet, pixabay.com– rechtenvrij.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	4
1. Inleiding	5
2. Schrijven als uitlaatklep	7
3. Aan de slag	8
Stap 1	9
Stap 2	10
Stap 3	11
Stap 4	12
Stap 5	13
Stap 6	14
Stap 7	15
Stap 8	16
Stap 9	18
Stap 10	20
4. Hulp nodig?	21
5. Integratieve psychotherapie	22
6. Counseling en Integratieve psychotherapie	23
7. Meer over	25
Marga Hogenhuis	25
8. Contact	26

1. Inleiding

Een aantal mensen die bij mij in de praktijk komen, heb ik schrijven als huiswerk meegegeven. "Waarom?" zou je misschien kunnen denken. In het kort? Om jezelf te helen. Je gebruikt je pen en papier als uitlaatklep. Ik raad je dan ook aan om het echt te schrijven, je weet wel, met pen en papier! Heel ouderwets maar dat werkt het beste! Het heeft namelijk te maken met hoe je hersenhelften werken. Misschien heb je het vroeger ook wel gedaan, in de vorm van een dagboek. Gewoon om de dag van je af te schrijven. Om je emoties een plek te geven. De techniek is eigenlijk heel simpel, je schrijft al je gedachtes op. Het maakt niet uit wat deze gedachten zijn, waar ze over gaan of dat het logisch is of niet. Met deze 10 stappen ga je net even wat verder en wat dieper. Je gaat opzoek naar de onderliggende lagen. Je gaat als het ware jezelf afpellen tot je bij de kern bent. Het gaat ook om het plezier wat het je kan geven. En dat samen heeft een enorme helende werking...

Het nieuwe paradigma wat ik wil uitdragen is: leren is leuk. Zoals een teacher mij al eens zei "Learn through Joy & Bliss." Ook vanuit de reguliere zorg komt er ook steeds meer aandacht voor Positieve Psychologie. Mindfulness en ACT zijn daar voorbeelden van. Als ik het kort moet uitleggen zou ik zeggen "Richt niet al je aandacht op je angsten, depressie, stress of afwijkend gedrag maar meer op de mogelijkheden, de positieve ervaringen en de positieve eigenschappen die je in je hebt. Want daar ligt je kracht."

Ook ik heb schrijven gebruikt om in processen helderheid te krijgen over waar ik in vastliep. De verhalen die ik mezelf vertelde, de smoesjes en excuses die ik gebruikte en de stemmen van de diverse delen in mij te herkennen. Ik heb een enorm sterke Innerlijke Criticus en een aantal recalcitrante puber-delen die op bepaalde momenten de regie gingen overnemen. Dat wat ik “dacht”, was “waarheid”. Dat is natuurlijk niet waar, maar zo voelde het wel. Het heeft me geholpen om “op te ruimen” in mijn hoofd. Zo voelde ik de mogelijkheden weer gaan stromen en heb ik stappen kunnen ondernemen. Heb ik bijvoorbeeld meer ruimte kunnen creëren om bezig te zijn met wat ik leuk en belangrijk vind. Soms zijn het maar kleine stapjes, maar elk stapje is er één. En ook 1 stapje is vooruitgang! Je hoeft niet van een 6 naar een 9. Een 6,5 is ook al verbetering.

2. Schrijven als uitlaatklep

Opruimen in je hoofd

Schrijven kan je heel erg helpen in je proces. Het werkt verhelderend, het werkt helend, het geeft je inzichten en het geeft je ruimte in je hoofd. Het is als opruimen in je hoofd. Vaak blijven dezelfde gedachten in je hoofd rond dwalen. De verschillende stemmetjes herhalen vaak hetzelfde riedeltje in je brein en komen niet verder dan hetzelfde zinnetje of hetzelfde oordeel. Dat helpt je niet in jou proces. Sterker nog, het werkt belemmerend. Je blijft als het ware rondjes lopen achter je eigen staart aan. Schrijven kan dan echt helpen. Ik heb het bij mezelf gezien maar ook bij meerdere mensen die dit bij mij in de praktijk hebben toegepast.

Al die gedachten, oordelen, overtuigingen, bozerige, klagerige en kleinzielige dingen, staan in de weg van heling en van je groei en ontwikkeling. Alles wat je bezig houdt aan getob en gedoe zwerft rondt in je onbewuste. En al deze gedachten kunnen je vreselijk storen in je dagelijks leven. Het kan zorgen voor nog meer lelijke, depressieve of angstige gedachten. Je Ego kan je kleineren en zorgen dat je niets onderneemt of dat je steeds minder zelfvertrouwen hebt. Bedenk dat je gedachten en je ego niet de waarheid vertellen. Je hoeft het niet te geloven. In het boek *Time to ACT!* (G. Jansen/T. Batink) staat dit: *“dat gedrag steeds meer gereguleerd wordt door de gedachten en gesprekken in je hoofd in plaats van echte ervaringen. Het denken heeft zich dus verenigd met directe ervaringen, waardoor ook gedachten als echt worden ervaren. Een gedachte als "Ik ben waardeloos" wordt daardoor gezien als een feit. In plaats van een toevallige gedachte die zomaar opkomt.”*

3. Aan de slag

Wil je ook proberen los te komen van je gedachten? Hieronder vind je een omschrijving van wat ik mijn cliënten aanraad om te doen. Je moet niks, maar als je denkt dit lijkt mij wel wat, ga er dan voor! Het helpt als je je hier echt aan houdt. Het is een uitlaatklep en ook zo bedoeld; we noemen het de BrainDrain. Een manier om je overvolle brein “leeg te laten lopen” want om te kunnen opruimen in je hoofd heb je ruimte nodig.

Het is niet de bedoeling dat het een verhaal word, dat je het terug gaat lezen, en al helemaal niet om aan anderen te laten lezen. Het is ook geen kunstwerk of levensverhaal. Je schrijft geen blog, geen manifest of roman. Gewoon schrijven om in je hersenen ruimte te maken voor andere dingen dan die herhalende gedachtes en stemmetjes die je niets anders zeggen dan datgene wat je allang weet.

“Want als je hersenen ontdaan zijn van alle gedachten die je onbewust bezig houden, komt er ineens ruimte voor nieuwe dingen, nieuwe ideeën en creativiteit.”

Deze heb je nodig om je verder in het proces te brengen. Hierna de beschrijving van hoe je het zelf kunt toepassen.

STAP 1

Stap 1

Koop een notitieboekje. Trakteer jezelf op het mooiste boekje wat je kunt vinden! Zorg dat het een boekje is waarin je graag wilt schrijven. Waar je blij van wordt als je het ziet. Wat je blij maakt omdat het zo mooi is. Het hoeft niet het duurste boekje te zijn, als het je maar blij maakt. Je kunt naar een speciaalzaak gaan of naar de Action. Het maakt niet uit. Zoek iets uit wat bij je past. Natuurlijk mag je ook gewoon een schriftje gebruiken wat je nog hebt liggen, het is geen must of doel op zich. Het is gewoon een fijn excuus om jezelf eens een mooi notitieboekje te gunnen en te kopen! En als je dat wel of niet hebt gedaan, dan kan dat het eerste zijn waar je over schrijft.



- Wat maakt dat je het hebt gekocht?
- Wat waren je redenen om het niet te doen?
- Gun je het jezelf?
- Wat voelde je erbij?
- Wat waren je gedachtes over het jezelf gunnen?

STAP 2

Stap 2

Schrijf elke dag. Kies een moment uit wat voor jou werkt. Het lekkerst is 's ochtends zodat je fris en met een leeg hoofd de dag kan starten. Maar als dat niet kan, dan neem je een ander moment.

Er is een periode in mijn leven geweest dat 's ochtends gewoon niet mogelijk was! Dat was het drukste moment van de dag, kinderen moesten aangekleed worden, ontbijt moest geregeld worden, er moesten broodjes gesmeerd worden en pauze hapjes gemaakt. En dan ook nog op tijd op school zijn om daarna door te sjezen naar mijn werk. Nee, 's ochtends was toen niet echt een goed moment!

Dus ik snap het als dit nu ook jou leven is! Tenzij je natuurlijk een half uurtje eerder op wilt staan om je hieraan te committeren. Dat kan ik alleen maar toejuichen als je dat kunt en wilt doen.

Maar 's avonds voor het slapen gaan is ook heerlijk, lekker met een leeg hoofd gaan slapen, zodat de gedachtes je niet wakker houden. Je hoofd leegmaken en opruimen van alle gedachtes en beslommeringen van de dag die is geweest of misschien pieker je wel over de dag van morgen. Dat is ook interessant.

STAP 3

Stap 3

Schrijf veel. Het liefste 3 pagina's vol. Dit is nodig om helemaal los te komen en om echt alles uit je brein op papier te zetten. Niets is te gek, of stom, of raar. Soms is 3 pagina's te weinig en soms is 3 pagina's te veel. Maar schrijf ze gewoon vol. En dat doe je morgen weer.

Je denkt misschien dat dit een onzin-regel is. Je denkt misschien dat het na 1 pagina ook wel genoeg is. Je denkt misschien heel iets anders. Wat denk je dan? Wat vind je hier van? Ben je bereid alle gedachten

hierover los te laten en het gewoon te doen? Geloof je mij niet? Of zijn er andere diepere onderliggende redenen om het niet te willen?

Ook dit zijn allemaal heel interessante gedachten om over te

schrijven. Voor mijn part schrijf je de eerste drie pagina's helemaal vol met wat je hier allemaal van vindt en van verwacht!



STAP 4

Stap 4

Schrijf alles op wat in je op komt. Als 3 pagina's teveel is, vul ze dan met lijstjes, notities en met van alles wat je nog moet doen van jezelf, je boodschappen, je irritaties, je wensen, je dromen, je doelen. Alles wat er maar in je opkomt. De pagina's kunnen negatief zijn, onsamenhangend of vol zelf beklag. Het is allemaal ok. Er is geen goed of fout. Schrijf gewoon.

Ook hier is het interessant om op te merken bij jezelf wat het schrijven doet met je. Stroomt het of niet? Wat maakt dat het stroomt of niet? Wat is de onderliggende emotie? Voel je weerstand of niet? Waar komt die weerstand vandaan?

Juist al dit soort verdiepende vragen kun je jezelf stellen en daar het antwoord op geven op het papier. Je zult verbaasd zijn over de antwoorden en de ideeën die je hebt!

Wat ik mijn clients altijd meegeef is dit, wees gewoon nieuwsgierig! Ga gewoon op onderzoek uit. Wees een onderzoeker naar je eigen gedachtenwereld en laat je verrassen...

STAP 5

Stap 5

Als je dit een aantal dagen hebt gedaan en je hebt al wat pagina's vol geschreven, kun je jezelf de vraag stellen; wat valt mij op? Wat komt steeds terug? Welke patronen herken ik?

Dit is de stap waarin je het schrijven gaat gebruiken om deze antwoorden bij jezelf te vinden. Blijf dus schrijven! Juist nu, je bevindingen, je gedachten, je meningen en je tegenwerpingen blijven opschrijven. Je geschreven pagina's gaan je hierbij helpen en inzichten geven in hoe je brein voor jou werkt. Eigenlijk ben je je eigen gebruiksaanwijzing aan het uitvinden. Helpende vragen zijn: Wat denk ik, wat voel ik en wat doe ik?



STAP 6

Stap 6

De volgende stap is om op zoek te gaan naar belemmerende gedachten of overtuigingen. Overtuigingen zijn dingen als “niet lullen maar poetsen” “Doe maar normaal, dan doe je gek genoeg” “Je moet hard werken voor je geld.” “Je moet hard werken anders bereik je nooit wat in je leven.” “Creative mensen zijn altijd platzak en zijn de ergste slonzen.” “Als je voor een dubbeltje geboren bent, word je nooit een kwartje.” “In de muziek valt geen droog brood te verdienen.” “Dat is niet voor meisjes.” “Eerst doen wat je moet doen, dan mag je pas iets leuks gaan doen.”

En zo zijn er talloze overtuigingen... Welke overtuigingen heb jij allemaal? Overtuigingen over tijd, werk, groei, relaties, mannen, vrouwen, kinderen, geld, seks. Het grappige is, dat de meeste overtuigingen die je hebt, niet van jou zijn! Als je de belemmerende gedachten of overtuigingen hebt ontdekt, kun je diverse stemmetjes in je hoofd ontrafelen en ontdekken wat de verschillende stemmetjes tegen je zeggen. En als je terugkerende thema's hebt gezien en herkent, dan kun je jezelf de vraag stellen: Wat denk ik dan precies? Wat zegt die overtuiging eigenlijk? Hoe voel ik me daarbij en wat doe ik daarmee of daarna?

Wees nieuwsgierig! Je kunt dit zien als een onderzoek naar je eigen brein. Hoe werkt dat bij mij?

STAP 7

Stap 7

In deze stap kun het het schrijven gebruiken om eens te luisteren naar je intuïtie. Stel jezelf een vraag, schrijf het op en geef dan jezelf ook het antwoord en schrijf dat op. Een manier om met je onbewuste te communiceren is om je handen te wisselen met schrijven. Schrijf je vraag op met je dominante hand en het antwoord met je niet dominante hand. Laat je verrassen door het effect hiervan! Het zet andere hersendelen aan en doordat je bewuste deel iets te doen heeft (namelijk schrijven met je niet dominante hand), krijgt je onbewuste ineens ruimte om te antwoorden.



Wat zegt je onbewuste dan tegen je? Wat geeft het je aan? Wat zou een mogelijke eerste stap kunnen zijn? Wat heb je nodig? Wat heb je niet meer nodig? En luister ernaar! Kijk het eens een week aan, wat gebeurt er als je luistert naar je gevoel? Wat brengt het je? Wat voor gevoel geeft het je? Voelt het prettig of juist niet?

STAP 8

Stap 8

Deze stap gaat over het doen! Onderneem actie! Alle wensen en dromen, blijven wensen en dromen als je er geen actie op onderneemt. Dit werkt ook zo bij groei en transformatie. Als je hetzelfde blijft doen, transformeer je jezelf niet. Zie ook [mijn vorige blog](#). **Een plan of visie zonder actie blijft een droom, dus vergeet niet actie te ondernemen!** Je kunt niet de lotto winnen zonder een lot te kopen!

Maak het jezelf niet te moeilijk. Begin met kleine stapjes. Kleine doelen. Wat is het eerste kleine doel? Kun je dit weer kleiner maken door het in kleinere behapbare stappen te verdelen? Schrijf dan 10 kleine realiseerbare doelen op. Schrijf ook op wanneer je dit wilt doen en wanneer je deze doelen bereikt wil hebben. Blijf realistisch! Het heeft alleen maar een negatief effect als je je doelen te hoog stelt, als je de stappen te groot maakt. Dan zegt het stemmetje "Zie je wel, je kan er niks van!" Bewijs dat je het niet kunt. Dat wil je voorkomen.

Beschrijf **de gewenste (en reële) emoties en/of gedrag**. Hoe wil je je gaan voelen als dergelijke situaties zich voordoen? En hoe wil je je gaan gedragen? Formuleer ook dit zo concreet mogelijk wat de gewenste situatie is. Stel jezelf vragen als: klopt het wel wat ik denk? Weet ik dat absoluut voor 100 procent zeker? Kan het ook anders zijn, kan ik het anders zien? Helpt deze gedachte mij om mijn gewenste gedrag te bereiken? Is deze gedachte logisch? Ben ik waardeloos als ik

fouten maak? Ben ik dom als ik een fout maak? Is het reëel om te denken dat ik geen fouten mag maken?

Je kunt jezelf afvragen welke gedachten je kunnen helpen om het gewenste gedrag te bereiken. Bijvoorbeeld: Als je iets nieuws doet, maak je soms fouten. Dat hoort nou eenmaal erbij en dat begrijpt iedereen. Als iemand mij veroordeelt vanwege een fout of mijn onzekerheid, zegt dat niets over mij, maar wel wat over die persoon. Ik kan voor mijzelf opkomen, dat heb ik vaker gedaan, ik weet hoe dat moet.

Diepgewortelde overtuigingen en trauma's hebben iets meer nodig dan deze zelf-hulp methode. Als je dit herkent bij jezelf, forceer dan niets. Wees lief voor jezelf. Je hoeft het niet alleen te doen.

STAP 9

Stap 9

Met de volgende stap, stap 9, ga je je focus verleggen op je successen. Schrijf al je successen op. Hoe meer hoe beter! Start met 5 per dag en ga door tot 10 per dag. Het vieren van successen heeft ook wederom meerdere doelen. Door bezig te zijn met successen **train je je brein om successen te zien en herkennen**. Als je succes dan ook gaat voelen zal dit een positief effect hebben op de aanmaak van het gelukshormoon. Dit helpt je om je beter te voelen en heelt je brein van binnen uit. Het is ook belangrijk om successen te schrijven om je zelfbeeld te veranderen. Als je een laag zelfbeeld hebt, is het heel makkelijk om je successen niet te zien, af te doen als onbelangrijk. Maar juist dan heb je het nodig om je successen te zien. Zodat je stukje bij beetje, je zelfbeeld kan laten verschuiven naar een meer positief beeld.

Het is ook belangrijke tool om van negatieve gedachtes af te komen. We zijn zo gewent om negatief te praten over onszelf. Als ik je vraag een lijst te maken van alle dingen aan jezelf dan kun je er waarschijnlijk zo 10 opschrijven. Maar als ik je vraag om een lijst te maken van alle dingen die je aan jezelf mooi, goed of succesvol vindt, dan wordt dat al een stuk lastiger. Daarom is het belangrijk te oefenen met het opschrijven van je successen. Om te bewijzen dat alles wat je hersenen negatief hadden bedacht, het niet zo hoeft te zijn en om je hersenen succes laten voelen en ervaren. Je bent hiermee als het ware je hersenen aan het (her)programmeren. En wel met een succesprogramma!



Wat is een succes? Een succes is iets dat je gedaan hebt wat je zei dat je ging doen. Maakt niet uit hoe lang je erover hebt gedaan, wat het is geweest of als je hebt geaarzeld. Je hebt het gedaan! Super! Je bent een topper! Bijvoorbeeld dat je met jezelf had afgesproken dat je deze week een uurtje zou gaan wandelen/sporten/tekenen/schrijven/lezen/thee drinken bij een vriendin/etc. Een succes is ook als je een mini-doel hebt behaald. Maar ook als je kunt opschrijven dat je een rondwarende gedachte hebt herkent als gedachte en daar niets mee hebt gedaan. Geweldig toch! Of als je een overtuiging hebt ontdekt die niet van jezelf is. Dat je hebt ontdekt dat het een overtuiging is van je vader of moeder, broer, zus, oom, tante, juf of meester. Dat je weer een dag hebt geschreven. Dat je naar je intuïtie hebt geluisterd. Probeer zeker 5 successen per dag op te schrijven! Voel wat het met je doet en hoe je je onbewuste voedt met positieve dingen.

STAP 10

Stap 10

De laatste stap gaat over genieten. Geniet! Geniet van het schrijven, geniet van het proces, geniet van de ontdekkingen die je doet, geniet op een bepaald moment van de dag. Van je kopje thee of dat kleine moment van geluk als je schone was ruikt, wat dat ook mag zijn voor jou... Genieten is zo belangrijk voor je herstel. Alle voorgaande stappen zijn bedoeld om je hersenen te ontladen, om ze daarna te her-programmeren en te vullen met nieuwe gedachtes en met nieuwe ideeën. Blijf nieuwsgierig en laat je verrassen door de resultaten. Ik gun je een mooie groei en ontwikkeling!



4. Hulp nodig?

Vind je het lastig om dit traject alleen te doen? Wil je professionele begeleiding bij jouw proces? Heb je behoefte aan een goed gesprek? Je kunt dan ook bij mij terecht voor een individuele sessie.

Wil je meer zelfvertrouwen of assertiever zijn? Heb je last van onverklaarbare pijnen of stress? Heb je bindingsangst of ben je juist bang om iemand te verliezen? Wil je werken aan jouw groei en ontwikkeling? Dan is Integratieve psychotherapie wellicht iets voor jou en ben je hier aan het juiste adres. Het is laagdrempelig en het zijn kortdurende trajecten. Er is geen wachtlijst en er is geen verwijzing nodig.

Integratieve therapie wil zeggen dat ik uit een breed scala van methodes, werkvormen en therapieën kan kiezen. Welke ik gebruik is afhankelijk van wat jij op dat moment nodig hebt en wat voor jou het beste werkt. Ben je op zoek naar een therapeut en spreekt deze manier van werken je aan? Kom dan langs voor een kennismakingsgesprek!

Afhankelijk van de persoon die jij bent en wat jij op dat moment nodig hebt, kijk ik naar wat ik kan gebruiken, wat passend is en wat voor jou werkt. Het is dus niet alleen Oplossingsgericht werken, Cognitieve Therapie, TA, NLP, ACT of Hypnotherapie. Het is dit allemaal en nog veel meer.

5. Integratieve psychotherapie

Integratieve psychotherapie kun je toepassen bij behandeling van diverse (psychische en psychosomatische) klachten. Bijvoorbeeld bij angst- en stressklachten, rook- en eetverslavingen, depressieve klachten, posttraumatische stressstoornissen, zingevingproblematiek, slaapproblemen, allergieën en pijnbestrijding. Maar ook voor het verwerken van ‘oud zeer’ en uiteenlopende vormen van familie problematiek. Deze vorm van therapie is gebaseerd op de behoeftes van het individu en de werkwijze wordt daarop afgestemd.

Je gaat op verschillende manieren kijken je naar je vraagstuk en krijg je handvatten waarmee je los kan komen van oude programma's, patronen en verhalen. Hier kun je dan mee aan de slag en kun je weer vooruit. Om zo het verleden achter je te laten.

In de bedrijfssfeer kunnen de methodieken uit de Integratieve Psychotherapie worden ingezet in individuele coachingstrajecten. Daar waar veranderingsprocessen elkaar in hoog tempo opvolgen, worden veel mensen geconfronteerd met een persoonlijk onvermogen met deze veranderingen om te gaan. Dit leidt onder meer tot stressklachten, burn-outproblematiek en een groeiende behoefte aan zelfmanagement. (Bron: BGL)

6. Counseling en Integratieve psychotherapie

Counseling is een vorm van therapie, namelijk een niet sturende vorm van psychische hulpverlening en is laagdrempelig. Bij counseling ligt de nadruk meer op het emotionele vlak en is er veel aandacht voor de eigen verantwoordelijkheid. Het gaat erom dat je zelf manager wordt van je eigen problemen. Dit houdt in dat de therapeut je geen kant en klare oplossingen zal geven. Je wordt daarentegen geholpen om zélf tot een voor jou passende ‘oplossing’ te komen. Als een oplossing of een idee van jezelf komt heeft het namelijk veel meer kracht dan dat het van buitenaf wordt aangedragen. In veel gevallen is een ‘oplossing’ dat je anders tegen je problemen aankijkt en leert om ermee om te gaan. Counseling is geschikt voor gezonde mensen, die tijdelijk een moeilijke periode doormaken, en even een steuntje in de rug nodig hebben. Door het voeren van gesprekken en soms het doen verschillende coachings oefeningen, krijg je een duidelijker inzicht in jezelf, je problemen en kun je deze zelf oplossen. Wanneer verandering van de situatie niet mogelijk is, wordt er naar mogelijkheden gezocht om er anders mee om te gaan.

Coaching is een onderdeel van counseling. Als je eenmaal voor ogen hebt waar precies het probleem zit en wat je zou willen veranderen, word je gecoacht op hoe je datgene wat je wilt, ook daadwerkelijk kunt bereiken. Coaching is geen therapie! Coaches helpen niet trauma's uit het verleden te verwerken, een counselor kan dat wel. Een aantal aspecten van coaching komt uit sport coaching. Dit zijn elementen zoals: teamwork, doel bereiken, de best mogelijke prestatie leveren. Een verschil is dat er bij coaching gekeken wordt naar win-win situaties. Hoe meer partijen winst hebben, hoe makkelijker het is om je doel te bereiken. Een coach is een specialist om je te helpen je

doelen te realiseren. Bij coaching gaat het meer om praktische zaken, zoals bijvoorbeeld studie, werk, carrière, management en geld.

Je kunt zonder verwijzing van een huisarts of specialist terecht voor begeleiding, coaching en/of counseling.

7. Meer over Marga Hogenhuis

Mijn naam is Marga Hogenhuis-Flokstra en ik ben via een aantal omzwervingen uiteindelijk therapeut geworden. Meer dan 20 jaar heb ik gewerkt in de Marketing/communicatie. Maar op een gegeven moment paste dat niet meer. Ik voelde dat ik iets anders moest doen, wat dat moest zijn was nog niet helemaal duidelijk.

"Mijn missie is; eenieder die dat wenst te helpen zelf inzichten te krijgen en de eigen kracht te vinden."

Uiteindelijk heb ik een brede opleiding gedaan waarbij de heel veel technieken aan bod zijn gekomen zoals o.a.: Hypnotherapie, Rationeel Emotieve Therapie (RET), ACT, Gestalttherapie, moderne kortdurende Psychodynamische therapieën, Gedragstherapie, Innerlijk Kind werk, psychosomatiek, Oplossingsgerichte Therapie, Transactionele Analyse (TA), Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP), Lichaamsgeoriënteerde therapieën, werken met dromen, visualisaties, werken met delen, Regressie en coaching.

Tevens heb ik een afgeronde opleiding Psychosociale en Medische basiskennis. Ook heb ik een basiskennis ontwikkeld op het gebied van (ontwikkelings-) psychologie en psychopathologie.

Wil je meer weten over mijn werk? Neem dan een kijkje op mijn website: www.MargaHogenhuis.nl

8. Contact

Mocht je iets met mij willen delen, je kunt mij altijd mailen of om in de stijl van deze opdracht te blijven: schrijf mij een brief! Het is altijd heel bijzonder om echte brieven te ontvangen! Ik ben benieuwd naar jouw verhaal en ik kijk ernaar uit hierover te lezen. En wie weet ontmoeten we elkaar ooit eens...

PIT Praktijk voor Integratieve Therapie

T.a.v. Marga Hogenhuis

J.O. Vaillantlaan 70

1086 ZA AMSTERDAM

Overige contactgegevens:

Mobiel: 06-36 54 18 19

www.MargaHogenhuis.nl

info@margahogenhuis.nl

Volg mij op:

Facebook: www.facebook.com/PIT.Amsterdam/

Twitter: [@PitAmsterdam](https://twitter.com/PitAmsterdam)

LinkedIn: www.linkedin.com/in/margahogenhuis/

Disclaimer: Deze schrijf-techniek is afgeleid van de Ochtendpagina's van The Artist's Way (J. Cameron), en heb ik naar eigen inzicht aangepast en aangevuld met mijn kennis en ervaringen die ik heb opgedaan voor therapeutische doeleinden. Het is de bedoeling dat dit je blij en sterker maakt. Als je merkt dat het schrijven meer naar boven haalt dan dat je nu zelf kunt verwerken, zoek dan hulp of neem contact op met mij! Blijf niet aanmodderen en ga niet zelf dokteren. Wees lief voor jezelf. Je hoeft het niet alleen te doen...