**Lastige**

**situatie**

**1**

**Balen en verzet**

**2**

**Be-/veroordelen**

**3**

**Gevoel: Ik heb geen invloed**

**4**

**Verzet**

**5**

**Inadequaat**

**gedrag**

**1**

**Acceptatie**

**situatie**

**2**

**Focus op**

**hier-en-nu**

**3**

**Gevoel:**

**Ik heb invloed**

**4**

**Krachtbronnen**

**5**

**Keuze maken / initiatief**