Zelfwaardering

Snelle methode voor stressreductie en gedragsverandering

ISBN: 9789088507175
Auteur: Dr. Gertjan van Zessen
Prijs: € 34,50

www.swpbook.com/1949

Somberheid, stress, angsten, irritatie in opvoeding of relaties, verslavingen, lijden onder gedrag, gedachten en emoties. We hebben er allemaal mee te maken. Voor de één zijn het schaduwplekjes in een prima bestaan, bij anderen overheerst het negatieve en is er leed. Het structureel veranderen van deze hinderende patronen in ons denken en doen is lastig. Deze methode biedt met een eenvoudige opdracht een verbluffend resultaat.

Het ’vat van zelfwaardering’ is een psychologisch verandermodel. Door te oefenen met micro-momenten van voldoening, is het mogelijk een onderliggende verandering in zelfwaardering en zelfzorg te activeren. Mensen gaan daardoor anders naar hun negatieve patronen kijken en worden, zonder dat de behandelaar daar advies of uitleg bij geeft, beter in staat hun gedrag in een positieve richting bij te sturen.

Het bijzondere is dat de veranderingen zo snel optreden, en zonder dat er veel aandacht wordt gegeven aan de achterliggende geschiedenis, oorzaken en verklaringen van de klacht. Ook bijzonder is dat de inspanningen van de cliënt zo gering zijn: driemaal daags een kort moment van zelfwaardering volstaat.

Dit boek beschrijft het model en geeft veel voorbeelden van de toepassing en resultaten in de praktijk, bij individuele behandelingen en relatieproblemen en bij een scala aan klachten. Het is interessant voor psychotherapeuten en behandelaars in de GGZ, verslavingszorg, reclassering, gezins- en relatietherapie, maar ook voor iedereen die beter wil begrijpen waarom onwenselijk gedrag zo taai kan zijn en toch veranderd kan worden.

Dr. Gertjan van Zessen is psycholoog en seksuoloog en werkt al dertig jaar als therapeut en onderzoeker met mensen met taaie, lastig veranderbare patronen.

> *Wat een fijne methode! Na veel opleidingstijd te hebben gericht op het onderzoeken en veranderen van allerlei soorten van destructief gedrag, ben ik erg blij met het vat van zelfwaardering! Juist door veel meer stil te staan bij de constructieve zaken en handvatten te kunnen geven om dit veel toegankelijker en makkelijker te maken, gaan behandelingen ineens*

> *veel sneller en leveren ook meer op. Een aanrader voor elke behandelaar!*
> Rogier Poels, GZ-psycholoog en psychotherapeut
>
> *“Ik ben dol-enthousiast over het vat van Zelfwaardering. Eindelijk een model dat (neuro)biologie, psychologie en psychotherapie combineert op een manier die meteen toepasbaar is in de praktijk, voor het grootste deel van de cliënten begrijpelijk, prettig, zinnig en uitvoerbaar is en waarvan de indrukken zijn dat het buitengewoon effectief werkt.”*
> Eugenie Mulder, klinisch psycholoog

Recensies

> *“Zelfwaardering is een begrip die aansluit bij behandelmethoden uit de positieve psychologie. (…)* ***Van Zessen beschrijft in dit boek vele voorbeelden uit zijn praktijk om de werking van het mode! toe te lichten.*** *Hij heeft er zelf jarenlang ervaring mee opgedaan bij mensen met lastige en hardnekkige gedragsverslavingen (onder meer bij seksverslaving). De winst ligt daarbij niet eens zozeer in een betere beheersing van het probleemgedrag (die vrijwel altijd optreedt), maar vooral in een toegenomen regie en zelfzorg.”*
> - Uit een recensie van Sociale Psychiatrie (november 2019)