

## Levensstijl-analyse

Soms valt het je op dat je steeds op een bepaalde manier reageert, of dat je steeds weer in dezelfde situaties terecht komt. Het waarom en hoe is ons vaak niet duidelijk omdat veel van deze processen zich onbewust afspelen. Door hier bewust naar te kijken kun je je eigen levensstijl leren kennen, herkennen en mee leren omgaan.

Aan de hand van de ervaringen die we als kind opdoen, bouwen we een heel persoonlijk beeld op, over onszelf en over de wereld om ons heen. Deze verzameling aan meningen en ervaringen noemen we iemands levensstijl. Deze levensstijl vormt ons denkkader waardoor we de wereld zien en interpreteren en bepaalt dus voor een groot deel hoe we op die wereld reageren. De levensstijl is als een gekleurde bril, waarvan we in de loop der tijd vergeten dat we deze bril hebben opgezet. Problemen ontstaan daar waar de realiteit niet overeenkomt met ons (onbewuste) denkkader.

### Voor wie?

Voor een ieder die minder een raadsel voor zichzelf wil zijn en open staat voor het idee dat hij zelf een rol speelt in de tot standkoming van veel situaties.

### Wat?

Een levensstijl-analyse is een semi-gestructureerd interview waarbij aan de hand van een vaste structuur gezocht wordt naar de achtergronden van een concreet probleem waar u tegen aan loopt. Vanuit de theorie van de Individualpsychologie wordt gekeken naar de constellatie van uw gezin van herkomst en wordt gebruik gemaakt van vroege jeugdherinneringen om patronen te leren herkennen.

De gemiddelde tijd van een levensstijl-analyse is 5 tot 8 uur welke naar wens wordt opgesplitst in twee of drie keer. De tussentijd is vaak een belangrijk moment van dingen laten bezinken en overdenken.

Gesprek 1: kennismaking, probleemverheldering en begin maken met de analyse

Gesprek 2: verder uitwerking van de analyse

Gesprek 3: bepalen van concrete stappen om tot de gewenste veranderingen te komen.

Hierna heeft u meer helderheid en inzicht waarom u doet wat u doet en waarom u tegen bepaalde problemen oploopt. Ook zijn er concrete stappen geformuleerd om hier in de toekomst anders mee om te gaan.

Voor ondernemers en bedrijven zijn deze kosten op te voeren als bedrijfskosten.

Voor particulieren is het mogelijk gebruik te maken van de vergoeding voor psychologische zorg van het basispakket van uw zorgverzekering.

Neem voor meer informatie contact op met Moedig Mens: [info@moedigmens.nl](mailto:info@moedigmens.nl) / 06-12054970