

ACT staat voor Acceptance en Commitment Therapy (grondlegger Steven Hayes). Letterlijk vertaald: accepteren en verbintenis. Deze nieuwe en bewezen vorm van gedragstherapie gaat ervan uit dat het zinloos is te vechten tegen onvermijdelijke zaken. Hoe harder je blijft vechten hoe meer dit ten koste gaat van een gezond en waardevol leven.

Het leren anders om te gaan met dingen waar je geen of weinig invloed op hebt. Een nieuwe andere relatie opbouwen met jezelf en je eigen (nare) gedachten. Deze vorm van therapie gaat gepaard met veel metaforen en een gezonde dosis humor. Het legt de verbinding met het nu waarin je leert op basis van je waarden dingen te ondernemen.

NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren. NLP legt sterke verbanden tussen ons doen, voelen en denken. Toepassen van NLP-technieken is erop gericht om vaste patronen te gaan herkennen en door oefening ongewenste (disfunctionele) patronen te veranderen. Zo kan een meer functioneel patroon van doen, denken of voelen ontstaan.

Mindfulness vindt zijn oorsprong in het boeddhisme. Het is een aandachtstraining voor lichaam en geest. Door bewust te zijn van allerlei signalen die het lichaam afgeeft kun je leren spanningen te reguleren en meer rust te ervaren. Speerpunten zijn; aanwezig zijn in het hier en nu, waarnemen zonder oordeel, mildheid naar wat is.

TA betekent Transactionele Analyse. (grondlegger Eric Berne) TA is een model om zowel denkprocessen binnen een individu te analyseren als ook communicatie tussen mensen onderling. De theorie erachter is dat we reageren vanuit 3 verschillende posities: het kind (emoties en behoeften) in ons, de ouder (de normen en waarden) in ons en de volwassene (de feiten en informatieverwerking) in ons.