

# Heelheid in wording

## Compleet handboek voor hypnose- en regressietherapie

Jos Olgers

Copyright (c) 2005 Zwerk Uitgevers

Omslagontwerp: Het vlakke land, Rotterdam

Omslagillustratie: archief auteur

Redactie: Redactie bureau Reactie, Utrecht

Zetwerk: Scriptura, Westbroek

ISBN 978 90 77478 06 6

NUR 777

Trefwoorden: hypnotherapie, reïncarnatietherapie, deelpersonen, prenatale therapie, behandelplan.

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopie, microfilm, geluidsopname, of op enig andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Zwerk Uitgevers

Tuurdijk 16

3997 MS 't Goy-Houten

[info@zwerkuitgevers.nl](mailto:info@zwerkuitgevers.nl)

[www.zwerkuitgevers.nl](http://www.zwerkuitgevers.nl)

### Inhoud Summary

Summary .....	2
Inhoudsopgave van het boek .....	5
Over Jos Olgers: de auteur .....	9
Recensies .....	10
Voorbeeldteksten .....	11

## Summary

### Inhoud van het boek

In dit boek wordt stap voor stap beschreven hoe hypnose, hypnosetherapie en regressietherapie in de praktijk werken. Regressietherapie is een therapievorm die gebruikmaakt van de hypnotische trance. Door middel van de trance verken je en verwerk je die elementen uit het verleden die je in het dagelijkse leven belemmeren gelukkig te zijn.

### Deel 1 De achtergronden

Dit boek bestaat uit vier delen. Volgens Jos Olgers, de auteur, kun je je niet bezighouden met het werken met mensen zonder jezelf bewust te zijn van je eigen mensbeeld. Vandaar dat het boek begint met mijn mensbeeld.

Het eerste deel bevat de noodzakelijke basiskennis over hypnose en het hypnotiseren. Na een praktische uitleg over het bewuste en onderbewuste, trance, trancefenomenen en trancediepten, leer je op een heel praktische manier hypnotiseren.

Het eerste deel eindigt met de noodzakelijke hoofdstukken over de grondhouding van de therapeut en over het onderwerp herinneren. Het hoofdstuk over de grondhouding gaat niet alleen over de uiterlijke presentatie van de therapeut. Het handelt ook over hoe hij zich bewust kan zijn van de effecten van zijn uitstraling op het therapeutische proces.

Het laatste hoofdstuk van dit deel gaat over herinneren. Over dit onderwerp zijn de laatste jaren grote wetenschappelijke doorbraken gemaakt. Goede kennis van dit onderwerp is van belang, omdat in sessies herinneringen omhoog kunnen komen. Het zal duidelijk worden dat de objectieve feitelijkheid van een herinnering vaak niet 100% gelijk is aan de subjectieve ervaring van de cliënt. Voor de cliënt is zijn ervaring 100% waar, terwijl deze regelmatig niet helemaal strookt met de objectief waarneembare werkelijkheid. Hoe je je cliënt serieus neemt en toch de feitelijke werkelijkheid niet uit het oog verliest, is een belangrijk thema in dit hoofdstuk.

### Deel 2 Van intake tot behandelplan

Het tweede deel van dit boek gaat dieper in op de intake: wat moet je nu echt weten van een cliënt om tot een serieus behandelplan te komen; wat is zijn klacht en wat is zijn doel; herken je patronen in zijn leven die te maken hebben met zijn problematiek?

In dit hoofdstuk geen algemene vragenlijstjes, maar een op het individu toegespitste werkwijze om te ontdekken waar het om gaat. Als dit helder is, gaan we in het volgende hoofdstuk in op het behandelplan. Tot de teleurstellende ervaring van de auteur is dit voor zijn beroepsgroep in veel gevallen een ondergeschoven kindje geworden. Veel therapeuten denken dat wanneer ze losse sessies doen met thema's die bij hun cliënten omhoogkomen, hun cliënt vanzelf wel zal genezen. Zijn ervaring is dat als het echt moeilijk wordt, de onderbewuste overlevingsmechanismen van mensen er alles aan zullen doen om nu juist niet de echte kern te pakken te krijgen.

Het hoofdstuk over het behandelplan beschrijft daarom gericht hoe je kunt omgaan met de uit de intake verkregen informatie, om een zo efficiënt mogelijke route naar het gewenste doel te bewandelen. Dit deel sluit af met een kort hoofdstuk over de voorlichting die ik aan elke cliënt geef alvorens te beginnen met hypnotherapeutische sessies.

### **Deel 3 Exploratiefase, ontdekken en verwerken**

In het derde en vierde deel gaan we met therapie aan de slag. In het derde deel werken we, indien nodig, met de oorzaken en achtergronden van de problemen. Jos Olgers noemt deze fase de exploratiefase.

In de exploratiefase wordt niet alleen beschreven hoe je bij de oorzaken van een probleem moet komen, maar ook hoe je oude pijnen het best kunt verwerken. Na het verwerken is het nodig ook inzicht te krijgen in de levenslessen die te leren zijn na nare gebeurtenissen. Wanneer deze levenslessen onbelemmerd waren geweest, zouden mensen niet zo snel in therapie gekomen zijn. In dit derde deel wordt daarom volop aandacht besteed aan dit onderwerp. Hoe herken je levenslessen en hoe verander je de foutieve conclusies die getrokken waren. In dit derde deel wordt uitgebreid de structuur van de regressiesessie uitgelegd met allerlei therapeutische interventiemogelijkheden. Hierop volgen uitgebreide hoofdstukken met veel voorbeelden waarbij het thema van het verkennen en verwerken van de oorzaak van de klacht centraal staat.

Zo tref je in het hoofdstuk over essentiewerk aan hoe je bij de essentie van iemands kern kunt terecht komen. Dit blijkt vaak heel belangrijk te zijn voor mensen die zo geschonden in het leven staan dat ze het contact met hun kern zijn kwijtgeraakt. Dit betekent dat deze mensen zichzelf dikwijls amper de moeite waard vinden een mooi leven te mogen leiden.

Het hoofdstuk over prenatale therapie maakt duidelijk hoe belangrijk het verblijf van de mens in de baarmoeder is. Veel klachten vinden op een al dan niet subtiele manier daar hun oorsprong. Het kind ervaart zichzelf als één geheel met zijn omgeving: de buik van moeder. Hierdoor ervaart hij in de baarmoeder de ervaringen en emoties van moeder en zelfs haar omgeving als de zijne. Hoe je met de belangrijke momenten in deze periode therapeutisch werkt, wordt in dit hoofdstuk beschreven. Naast het verblijf in de baarmoeder komen ook de conceptie en bevalling aan bod.

Nog verder terug in de tijd is een apart aspect van de regressietherapie de reïncarnatietherapie. In feite is reïncarnatie een gewone vorm van regressietherapie, met één wel heel bijzonder verschil: het sterven en het leven tussen de levens in. Het hoofdstuk over reïncarnatie gaat niet alleen in op die specifieke kenmerken van de therapie die zich hiermee bezighoudt, de reïncarnatietherapie, maar beschrijft ook de onderzoeken die de laatste jaren gedaan zijn naar waarheid en onwaarheid met betrekking tot het verschijnsel vorige levens.

Een ander hoofdstuk beschrijft hoe familiethema's doorgegeven worden. Per toeval ontdekten wij tijdens onze lessen, dat als onze studenten 'in de huid kropen' van hun vader of moeder, ze plotseling van alles bleken te weten wat ze voorheen nooit wisten over die ouder. De logische verbinding was snel gemaakt naar opa, oma, overgrootvader en overgrootmoeder. Wanneer jij in de huid van je vader zijn emoties en herinneringen kunt waarnemen, bezat hij dat weten over zijn ouders ook. Dus als jij in de huid van jouw vader kruipt, kun je ook meerdere stapjes terug in de huid van zijn voorouders zetten. De auteur en zijn vrouw, Bertien van Woelderen, ontdekten dat het mogelijk was terug te gaan op deze voorouderlijke lijn. Ze ontdekten dat we daar in regressiesessies problemen bij overgrootvaders konden oplossen, hetgeen een positieve invloed bleek te hebben op onze cliënten. Deze vorm van regressietherapie noemen we voorouderregressie.

Behalve uit het werken met regressies bestaat de exploratiefase uit het werken met deelpersonen, ideomotorische communicatie en het werken met obsessoren.

In het hoofdstuk over deelpersonen komt aan de orde hoe je als therapeut kunt werken met de diverse aspecten van jezelf die hun woordje meespreken in je persoonlijke ervaren en handelen. Vaak zijn het die diverse deelaspecten van onszelf die we onvoldoende kennen, terwijl ze soms bijna het alleenrecht op het stuur in ons leven lijken te hebben. Je kunt hierbij denken aan 'innerlijke kinderen', 'controle en beschermers' en 'innerlijke critici'.

In een ander hoofdstuk staat uitgebreid beschreven hoe je met het onderbewuste 'ja en nee-signalen' kunt afspreken: de ideomotorische bewegingen. Op deze manier kun je met het onderbewuste communiceren, zonder dat de gegevens eerst door ons kritisch bewustzijn gecontroleerd worden.

In het laatste hoofdstuk van dit derde deel gaat Jos Olgers uitgebreid in op, voor sommigen, een van de meest mysterieuze zaken van de hypnotherapie: obsessoren. We noemen obsessoren andere energieën die in het energiesysteem van je cliënt als het ware meeliften. In de praktijk betekent dit dat soms een ander wezen in je cliënt het geheel of gedeeltelijk voor het zeggen heeft. Hoe je dit kunt ontdekken en hoe je hiermee kunt werken wordt in dit hoofdstuk concreet en zonder enige wazigheid uitgelegd.

#### **Deel 4 Integratie- en implementatiefase**

In het derde deel ben je bezig geweest oude pijnen en angsten te verwerken. In het vierde deel staat beschreven hoe we ons daadwerkelijk, vrij van angsten, nieuw gedrag eigen kunnen maken. Je treft dan ook een fictief voorbeeld van iemand die voor watervrees bij een therapeut komt. De therapeut helpt hem alle oude angsten die daarmee te maken hebben, te verwerken. Als zijn cliënt op een dag blij en zonder angst op de rand van het zwembad staat, krijgt hij van iemand een duwtje. Dan ontdekt hij dat hij vergeten was te leren zwemmen. Dit is waar het hele vierde deel over gaat. Eerst leer je hier om te gaan ervaren hoe het is om jezelf te gaan ervaren als zwemmer. Je integreert als het ware het zwemmerschap als deel van jezelf. De auteur noemt deze fase de integratiefase. Hierna leer je hoe je dit zwemmerschap daadwerkelijk in de praktijk gaat brengen. Dit laatste noemt Jos Olgers de implementatiefase.

In dit vierde deel worden belangrijke hypnotherapeutische technieken concreet en praktisch behandeld. Zo leer je hoe je suggesties kunt maken en hoe je ze kunt uitvoeren.

Gewerkt wordt met het onderdeel egoversterking, ofwel het opbouwen van zelfvertrouwen.

Vooraanstaande therapeuten schreven over dit onderwerp eens dat alleen egoversterking al voldoende zou zijn om een groot deel van de klachten van mensen op te lossen.

Hierna heb je voldoende informatie om met het onderwerp zelfhypnose aan de slag te gaan. Twee verschillende zelfhypnosetechnieken worden beschreven, samen met een ideale techniek om bij cliënten een zelfhypnoseprogramma in te slijten.

Ten slotte, omdat symbooltaal toch de taal is waarmee ons onderbewuste met ons communiceert in bijvoorbeeld dromen, komt het maken van en vertellen van therapeutische metaforen aan de orde. Hoe maak je een verhaal dat je cliënt op het lijf geschreven is, en dat door het onderbewuste begrepen wordt.

## Inhoudsopgave van het boek

1	Inleiding	17			
<b>Deel 1 De achtergronden</b>					
2	Het mensbeeld: basis voor therapeutisch handelen	25	7.3	Therapeutische aantekeningen	106
2.1	Het therapeutisch handelen als weg naar heelheid	25		7.2.2	Feitelijke en persoonlijke waarheid
2.2	Informatieoverdracht en zielengroei	31		7.2.3	Suggestieve exploratie
3	Trance	33		7.2.4	Aangifte, confrontatie?
3.1	Alledaagse trance	33		7.3.1	Tegenoverdracht en de houding en emoties van de therapeut
3.2	Hypnotische trance	34		7.3.2	Stereotypie
3.3	Trancefenomenen en trancediepte	35		7.3.3	Suggestieve invulling
3.3.1	Schaal van LeCron en Bordeaux	39	7.4	7.3.4	Gebrek aan kennis
3.4	Therapeutisch handelen met de hypnotische trance	41		7.4	Ja, maar dat kun jij je niet herinneren
3.5	Hypnotherapie	44		7.4.1	Droge kennis over het geheugen
4	Het onderbewuste	47	116	7.4.2	Spannende kennis over het geheugen
4.1	Als het onderbewuste niet meer passend werkt	48		7.4.3	Vergeten: niet meer kunnen terughalen van het opgeslagene
4.2	Blokkades in het onderbewuste	49		7.4.4	Geen herinneringen van vóór het derde jaar?
5	Leren hypnotiseren	51		7.4.5	Een alternatief geheugenmodel
5.1	De essentie van het hypnotiseren	51	7.5	7.5	Therapeutische technieken
5.2	Sessiestructuur	54		7.5.1	Associatie als basis voor elke herinnering
5.2.1	Vorbereiding	55		7.5.2	Verankeren van de herbeleving
5.2.2	Inductie	55		7.5.3	De brug
5.2.3	Verdieping	55		7.5.4	De zekere ervaring
5.2.4	Therapie	56		7.5.5	Fotoherbeleving
5.2.5	Deductie	57		7.5.6	Object herbeleven
5.3	Efficiënter hypnotiseren	58		<b>Deel 2 Van intake tot behandelplan</b>	
5.3.1	Alle zintuigen	59	8	8	Intake: een goed begin...
5.3.2	Gelijk hebben en gelijk krijgen	60		8.1	Speurtocht naar schade op de heelheid
5.3.3	Koppelen van zinnen	63		8.2	Gespreksadviezen
5.3.4	En nu: leiden...!	65		8.2.1	Waarom 'waarom?' niet werkt
5.3.5	Verdiepen van de trance	69		8.2.2	Verbloemende vaagtaal en onzinnige logica
5.3.6	Congruente houding en stemgebruik	70		8.2.3	Ervaringsinput - gedragsoutput
5.3.7	Energieoverdracht	70		8.3	Weet wat je wilt weten
5.4	Diverse inducties	71		8.4	Wat is er aan de hand?
6	De grondhouding van de therapeut	79		8.4.1	De motiverende kracht
6.1	Uiterlijke presentatie	79		8.5	Wat is er gebeurd?
6.2	Innerlijke presentatie: je grondhouding	80		8.6	Waarom heb jij zo gehandeld?
6.3	Energiehuishouding en tegenoverdracht	81		8.6.1	Vluchten of vechten?
6.3.1	Eigen ruimte	81		8.7	Wat kan ik voor je doen?
6.3.2	Overdracht, tegenoverdracht	82		8.7.1	Concreet maken van het einddoel
6.3.3	Luisterhouding	84		8.8	Lekken en het herkennen van de therapeutische brug
6.3.4	Therapeut als spiegel	87			153
6.3.5	Therapeut als bio-feedback apparaat	88		8.9	Verbatim
6.3.6	Troosten, afkappen, terechtwijzen, moraliseren	90		8.10	De rode draad en praktische hulp
6.3.7	Ik weet het niet meer	91	9	9	Behandelplan
6.4	De essentie van je grondhouding	93		9.1	Wat is een behandelplan?
6.5	De therapeut in trance	94		9.2	Procesmatige therapiestructuur
7	Herinneren	95		9.3	Probleemanalyse en voorbereidingen
7.1	Herbeleven en herinneren	95		9.4	Keuze van techniek
7.2	Omstreden herinneringen	98		9.5	Patroon
7.2.1	Het ordeningsmechanisme maakt de herinnering	100		9.6	De keuze van de brug
				9.7	Vaststelling van het thema, meer klachten, en het levensthema
			10	10	Voorlichting bij de eerste sessie

10.1	Gelijkwaardigheid	189	13.3.2	Amnesie over de geboorte	313
10.2	Adem, geluid en beweging	190	13.3.3	Therapeutische notities rond de geboorte	314
10.3	Omgaan met woede-uitingen	192			
10.4	'Stop, Jos...!' zeggen	193	14	Reïncarnatietherapie	317
10.5	Wat je zoal kunt verwachten in een eerste sessie	194	14.1	Inleiding	317
			14.2	Achtergronden	322
<b>Deel 3 Exploratiefase, ontdekken en verwerken</b>			14.2.1	Culturele achtergrond	322
11	Regressiesessie	201	14.2.2	Spontane herinneringen	325
11.1	Rode draad	201	14.2.3	Terugtocht naar de Peloponnesos	328
11.2	Parallel tussen klacht en oorzaak	202	14.2.4	Verdere opties	330
11.3	Sessiestructuur van brugsessies	205	14.3	Therapeutische indicaties	332
11.4	Hier en nu	206	14.4	Verskil met regressies in het huidige leven	337
11.5	Brug	207	14.4.1	Patronen in dit leven afkomstig uit een vorig leven	337
11.6	Ga terug naar...	214	14.4.2	Excarnatie	339
11.7	Veranker	214	14.4.3	Afronding van het vorige leven	345
11.7.1	Absorptie en trancecapaciteit	214	14.4.4	Zelfmoord	352
11.7.2	Absorptietechniek	215	14.4.5	Overzicht over het vorige leven en inzicht in de processen	354
11.7.3	Geen beelden	216	14.4.6	Tussenlevens	359
11.7.4	Weerstand en angst	217			
11.7.5	Een serie bruggen	219	15	Deelpersonentherapie	365
11.8	Traumaverwerking	219	15.1	Voice Dialogue	367
11.8.1	Bewust door het trauma gaan	224	15.2	Ontstaan en ontwikkeling van deelpersonen	368
11.8.2	Adem, geluid en beweging in de praktijk	227	15.3	Therapeutisch werken met deelpersonen	371
11.8.3	Therapeutische ademtechnieken	241	15.3.1	Algemene gedragsregels	372
11.8.4	Therapeutische technieken voor beweging	244	15.3.2	Communicatieve transformatie	375
11.8.5	Therapeutische technieken voor geluid	245	15.3.3	Onderhandelen met delen (herkaderen)	388
11.8.6	Gedissocieerde traumaverwerking	246	15.3.4	Deelpersonen als therapeutische brug (regressie)	389
11.9	Overzicht en inzicht	246	16	Ideomotorische communicatie	391
11.9.1	Normaal leren	246	16.1	Vergelijking met pendelen en andere ontdekkende technieken	393
11.9.2	Als het fout gaat	247	16.2	Installatie van ideomotorische signalen	394
11.9.3	De omgeving	249	16.3	Therapeutisch gebruik van ideomotoriek	396
11.9.4	Therapeutische handelwijze	249	16.3.1	Onderzoek naar de zeven belangrijke veroorzakers van klachten	397
11.10	Naar hier en nu	253	16.3.2	Herkaderen	408
11.10.1	Sessieafronding	253			
11.10.2	Energie scheiden na het vertrek van cliënt	253	17	Voorouderregressie	415
12	Essentiewerk	255	17.1	De ontdekking	416
12.1	Zoektocht naar de essentie	256	17.1.1	Energetische 'infectie'	417
12.1.1	Natuurlijke universele moederliefde	257	17.1.2	Energie en wetenschap	418
12.1.2	Incarnatie van je essentie	257	17.1.3	Heling door het energetisch geheugen	418
12.1.3	Disidentificatie: essentie via de innerlijke waarnemer	263	17.1.4	Eerste experiment	420
12.1.4	Volhouden en opnieuw beginnen	268	17.2	Het concept	420
12.2	Integratie van de essentie	268	17.2.1	Energetische overdracht	421
12.2.1	Riviermetafoor	268	17.2.2	Overdracht van het familiepatroon	421
12.3	Implementatie van de essentie	270	17.2.3	Heling van het familiepatroon tot zeven generaties terug	422
13	Prenatale therapie	271	17.2.4	Doorgifte van een trauma	423
13.1	Heelheid en volledigheid als prikkel tot incarneren	271	17.3	Methodiekontwikkeling	424
13.1.1	De aantrekkingskracht van het conceptiemoment	272	17.3.1	Zelfonderzoek	425
13.1.2	Conceptie: de potentie van het leven	273	17.3.2	Openleggende methodieken	429
13.1.3	Het incarnatiemoment gedurende de conceptieperiode	276	17.3.3	Koordbrug	430
13.1.4	Conceptie en regressietherapie	278	17.3.4	Bewegende regressie	432
13.2	Zwangerschap	282	17.3.5	Doorgaan tot...	432
13.2.1	Onderzoek naar prenatale herinneringen	283	17.4	Afrondingstechnieken	433
13.2.2	Therapeutische aantekeningen	290	17.5	Voorouderregressie met Johanna (verbatim)	434
13.2.3	Prenatale sessie (verbatim)	293	17.5.1	Voorgeschiedenis	434
13.3	Geboorte	312	17.5.2	Verbatim	435
13.3.1	Archetypische beelden	312	17.5.3	Het effect van de sessie na twee maanden	456

18	Obsessoren, medereizigers en meer ongezien volk	459	21.3.4	Versterkende regressies	588
18.1	Het ongeziene volk	461	21.3.5	Klussen aan het innerlijke huis	592
18.1.1	Er is geen golf, want ik ben niet nat	462	22	Zelfhypnose, een probaat middel	599
18.1.2	Bevolkingsomschrijving van de ongeziene wereld	462	22.1	Methode Bettie Erickson	601
18.1.3	Entree van de obsessor	466	22.2	Oogrol-methode	604
18.2	De obsessor en therapie	469	22.3	Persoonlijk zelfhypnoseprogramma: de therapie	606
18.2.1	Ontdekken of er sprake is van een obsessor	469	22.3.1	Praktische aandachtspunten	606
18.2.2	Directe communicatie met de obsessor	470	22.3.2	Metaforen	607
18.2.3	Behandeling van de toegangspoort bij cliënt	496	22.3.3	Suggesties om procesmatig nieuw gedrag te activeren	607
			22.3.4	Affirmaties en tegenwaarden voor positieve stimulansen	609
			22.3.5	Oefenen van het gewenste gedrag	610
			22.3.6	Bevestiging van het voornemen	611
			22.4	Intrainen van het oogrol-zelfhypnoseprogramma	611
			22.5	Zelfbekrachtiging: een slimme zelfhypnosetechniek	614
			22.6	Zelfhypnosebandjes	615
			23	Therapeutische metaforen	617
			23.1	Een metafoor over een therapeutische metafoor	617
			23.2	Hoe werkt een metafoor	618
			23.3	Hoe maak je een op maat gesneden metafoor	619
			23.3.1	Het isomorfe karakter van de metafoor	621
			23.3.2	Voorbeeld van het isomorfe karakter van de metafoor	621
			23.3.3	Oplossingen	623
			23.3.4	Gebruikmaken van universele interne staten van zijn	623
			23.3.5	Op de cliënt afstemmen	623
			23.4	Overige aandachtspunten	625
			23.4.1	Bespreek je de metafoor met de cliënt	625
			23.4.2	Hoe kun je beginnen een metafoor te vertellen	626
			23.4.3	Ingebedde metafoor	626
			23.4.4	Spelen	626
			24	Evaluatie en afronding van de therapie	627
			24.1	Evaluatie	627
			24.1.1	Tijdelijk als evaluatiemethode	628
			24.1.2	Het innerlijke huis als evaluatie	630
			24.2	Afronding	632
			25	De plaats van NLP in de hypnotherapie	635
			26	Bijlagen	637
			26.1	Modelformulieren 'Therapeutisch proces'	637
			26.1.1	Basisblad (personalia en eerste contact)	637
			26.1.2	Intakerapportage	638
			26.1.3	Behandelplan	642
			26.1.4	Sessievoorbereiding	645
			26.1.5	Sessieverslag	647
			26.1.6	Tussentijdse evaluatie	649
			26.2	Modelformulieren zelfhypnose	651
			26.2.1	Werkblad probleemomschrijving	651
			26.2.2	Werkblad zelfhypnosetherapie	653
			26.3	Modelformulier 'Ideomotorische communicatie/ 7 vragen van LeCron'	656
			Personalialia	658	
			Bibliografie	659	
19	Integratie- en implementatiefase	497			
19.1	Integreren en implementeren	497			
19.2	Integratiefase: het nieuwe zelfbeeld	498			
19.2.1	Verwerken van (resterende) emotionele belemmeringen	499			
19.2.2	Technieken	501			
19.2.3	Afstemming op het einddoel en onderzoek naar obstakels	503			
19.2.4	Technieken	504			
19.2.5	Revalidatie en heling van oude wonden	514			
19.2.6	Technieken	515			
19.2.7	Besluit om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor het leven	516			
19.2.8	Technieken	517			
19.2.9	Herkennen van de oude pijn om bewust te zijn van valkuilen	520			
19.2.10	Technieken	521			
19.2.11	Verkennen van nieuw gedrag, ecologische check en gedragskeuze	521			
19.2.12	Technieken	522			
19.3	Implementatiefase: nieuwe verworvenheden in praktijk	523			
19.3.1	Weerstand om in beweging te komen	525			
19.3.2	Technieken	527			
19.3.3	Intrainen van het gewenste gedrag	528			
19.3.4	Technieken	529			
20	Suggestieve therapie	533			
20.1	Definitie van suggesties	540			
20.2	Beeldsuggesties	543			
20.2.1	Metaforen	543			
20.2.2	Futur pacing en ecologische check	546			
20.3	Verbale suggesties	549			
20.3.1	Taalgebruik	550			
20.3.2	Vormvoorwaarden	555			
20.3.3	Gewone suggesties	559			
20.3.4	Affirmaties	561			
20.3.5	Tegenwaarden	563			
20.3.6	Suggesties gericht op het therapeutische proces	565			
21	Egoversterking	569			
21.1	Indicatie van de egoversterkende therapie	569			
21.2	Componenten van de symptoomverwijdering	571			
21.3	Methoden	572			
21.3.1	Egoversterkende suggesties	573			
21.3.2	Progressies	578			
21.3.3	Ideale ouder	581			

Index

667



**Over Jos Olgers: de auteur**

Jos Olgers (1954) volgde als een van de eersten in Nederland in de tachtiger jaren een driejarige opleiding hypnose- en regressietherapie. Hij verdiepte zich in Voice Dialogue, reïncarnatietherapie, tantra en energiewerk. Tegenwoordig is hij als medeoprichter, directeur en docent hypnose- en regressietherapie verbonden aan TranceArt Opleidingen ([www.trance-art.nl](http://www.trance-art.nl)), waar hij aankomende hypnotherapeuten opleidt.

## Recensies

### **Biblion (Nederlandse bibliotheek Dienst)**

Het boek bevat een schat aan mogelijke tools voor aankomende therapeuten (b.v. zelfhypnose, voice dialogue, voorouderregressie, werken met obsessoren, egoversterking, reïncarnatietherapie); daarom is het lovenswaardig dat een praktijkman een handboek over dit onderwerp heeft geschreven. Verder zijn opgenomen modelformulieren therapeutisch proces, zelfhypnose en ideomotorische communicatie; bibliografie en index.

### **Tijdschrift voor Educatieve en Therapeutische Hypnose (Tijdschrift van de Nederlandse Beroepsvereniging Van Hypnotherapeuten)**

Dit boek is een vraagbaak voor velen. Tijdens een sessie gebruik je alles wat je als therapeut in je mars heb en je zet al je creativiteit in om het proces van je cliënt goed te laten verlopen en tóch is er zo nu en dan een moment waarop je denkt: "dat had beter gekund". Op zo'n moment grijp je in je boekenkast naar 'Heelheid in wording'. Naast de vraagbaak die het voor je kan zijn, is het een boek waarin stap voor stap duidelijk wordt gemaakt hoe hypnose, hypnotherapie en regressietherapie in de praktijk werken. Het is een duidelijk boek met veel praktijkvoorbeelden waardoor je een goed beeld krijgt van een bepaalde situatie of methode. Het boek is uitgesplitst in 4 delen: deel 1 gaat over 'de achtergronden'. In dit deel worden behandeld: het mensbeeld, trance, het onderbewuste, leren hypnotiseren, de grondhouding van de therapeut en 'het herinneren'. Deel 2 bespreekt 'van intake tot behandelplan'. Deel 3 gaat over 'de exploratiefase, ontdekken en verwerken' en deel 4 bespreekt de integratie- en implementatiefase. Op deze manier wordt dus het hele proces besproken vanaf de grondhouding van de therapeut tot aan de afronding van de therapie. Op al je vragen kun je snel en goed een antwoord vinden door de uitgebreide inhoudsopgave en index.

Al met al een veelomvattend boek: hypnotherapie van A tot Z. Het komt in mijn boekenkast te staan op de plank waar de naslagwerken staan.

### **Spiegelbeeld (Magazine)**

Helder de materie behandeld, beeldend door uitgewerkte voorbeeldsessies, her en der verluchtigd met een foto, schema of tekening is de tekst makkelijk toegankelijk en uiterst informaties.

### **Bulletin (Tijdschrift van de Nederlandse Vereniging van Reïncarnatietherapeuten)**

Ben je beginnend therapeut en zoek je houvast? Of ben je al een aantal jaren bezig en toe aan uitbreiding van je technieken en nieuwe inspiratie? Dan is "Heelheid in wording" een must voor je. Theorie, casusbeschrijvingen, oefeningen en letterlijke teksten van visualisaties wisselen elkaar af in heldere en directe taal. Ook voor de cliënt, die meer wil weten over zijn of haar proces, is dit boek een aanrader.

Jos Olgers, vooraanstaand hypnotherapeut, bracht vorig jaar een compleet handboek voor hypnose- en regressietherapie uit, dat ik hier nogmaals kort onder de aandacht wil brengen. Door zijn ervaring kan hij veel voorbeelden uit de praktijk aanhalen. Hij geeft goede structuur aan: een doelgerichte intake, een behandelingsplan en een opzet van de therapeutische behandeling.

Kortom: dit handboek hoort in de boekenkast van elke reïncarnatietherapeut te staan.

## Voorbeeldteksten

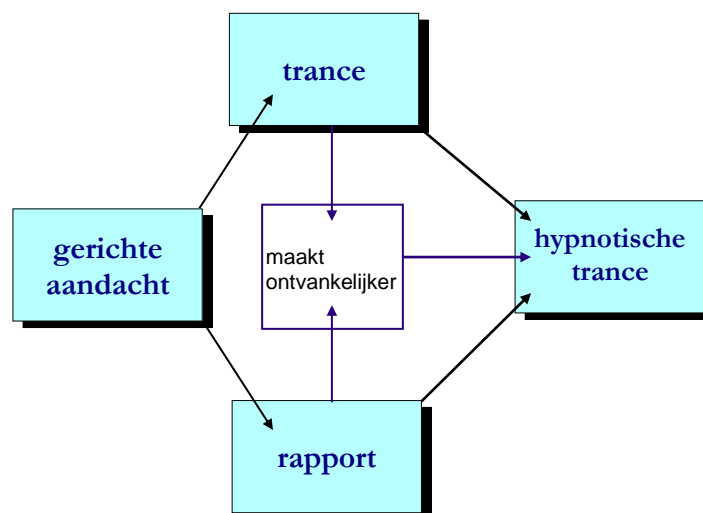
Hierna volgt een vrij willekeurige keuze van enkele teksten uit het boek. Het doel is om een indruk te geven van de schrijfstijl in dit boek.

### 3.2 Hypnotische trance

Dan wordt het belangrijk te ontdekken hoe je iemand kunt helpen in trance te komen en in trance te blijven. Je kunt daar het beste achterkomen door te ontdekken hoe mensen in trance komen. Telkens wanneer je mensen bekijkt, onderzoekt of ondervraagt hoe zij in trance komen, ontdek je dat er sprake is van iets dat intens hun aandacht absorbeert. Dit kunnen de witte strepen op de autoweg zijn, het spannende boek of afdwalende gedachten terwijl iemand ergens naar staart. De aandacht naar binnen of de aandacht naar buiten is ergens op gefixeerd. Dan valt het bewuste denken wat weg en komen onderbewuste processen meer aan het oppervlakte, er is sprake van trance.

Om dus in een hypnotische trance, ofwel hypnose, terecht te komen heb je alvast twee componenten gevonden: de gerichte aandacht en de trance.

Dan is nog een derde component belangrijk. Dat is namelijk de band die je voelt met de persoon die je helpt in de hypnotische trance te komen. Deze band noemen we rapport. Dit rapport zorgt ervoor dat degene die in trance is zich zo vertrouwd voelt, dat hij veilig is mee te gaan in de lijn die de hypnotiseur/ therapeut uitzet.



Het feit alleen al dat de cliënt in trance is, maakt hem ontvankelijker om mee te gaan met hetgeen de hypnotiseur/therapeut suggereert. Hier komt nog bovenop dat het rapport de cliënt ook weer ontvankelijker maakt.

#### 7.5.4 Een zekere ervaring (Verbatim)

Als voorbeeld volgt de tekst van een groepssessie die gebruikt is om mensen in een groep terug te laten gaan in het verleden via een zekere ervaring.

Gewoon, lekker zitten zoals dat op dit ogenblik voor jou optimaal is. Lekker genieten van je ademhaling, van jouw inademing, van jouw uitademing, en bewust worden, bewust worden van jouw lichaam, jouw geest, voor jezelf, jij op dit moment. En terwijl je al het andere achter je laat, de dingen van vandaag die je bezighielden volg je mijn stem en mijn woorden. Mijn woorden en mijn stem die je zullen helpen het gemakkelijk te maken, die herinneringen en gedachten uit je verleden te activeren, die

ooit bij je waren als werkelijkheid. Herinneringen die in jou opgesloten waren of nog steeds zijn. En of dat nu was in de tijd dat je zo'n jaar of veertig was of dertig of twintig, of dat het nu was in je puberteit, of dat het nu was dat je ergens op school zat of werkte of thuis was. Of dat nu op de lagere school was of juist weg van de lagere school en net naar een middelbare school. Of dat nu vriendjes en vriendinnetjes waren of juist thuis. De klas, ook die herinneringen uit vroegere jaren op de kleuterschool hoe de gang eruitzag waar je jas hing. De speelplaats misschien wel. Of als je niet op de kleuterschool zat de natuur om je heen, en misschien wel nog meer terug in de tijd. De tijden waarin je lekker thuis speelde en op de grond zat. Je favoriete speelgoed. De tijden waarin je misschien zelfs leerde lopen en leerde staan. Of wie weet vanzelf nog wel verder terug. Mijn stem gaat je helpen daar zo dadelijk bij te komen. Zodat jij als het ware vanzelf ieder klein herinneringetje kunt laten ontvouwen in jezelf. Ontvouwen tot helderheid tot duidelijkheid tot beelden. En daarom laat je ook de dingen los die net geweest zijn of die nog gaan komen dadelijk...

### **8.8 Lekken (en het herkennen van de therapeutische brug)**

Terwijl je met je cliënt aan het praten bent, vallen je vaak geladen zinnen op, of woorden die qua klank, intonatie of volume extra nadruk krijgen. Soms zie je iemand bij een bepaald onderwerp van houding veranderen. Het kan zijn dat hij verdrietiger gaat kijken, plotseling op het puntje van zijn stoel gaat zitten of zijn vuisten balt. Het is alsof mensen op deze manier onbewust hun onderliggende gevoelens illustreren, 'lekken'. Zo lekken onderliggende, vaak verdrongen emoties naar de bovenwereld. Deze gelekte weerkaatsingen van de voor de cliënt onzichtbare ruimten van het onderbewuste geven, zonder dat je cliënt zich daar bewust van is, een grotere lading aan zijn woorden. Het is deze lading waar je als therapeut attent op moet zijn, omdat op deze manier vaak ongecensureerd onderliggende emoties en restanten van trauma's ontsnappen...

#### **13.2.3 Prenatale sessie (verbatim)**

Hier volgt als voorbeeld van een prenatale sessie een verbatim van een sessie die ik in mijn praktijk hield met Martijn, een 29-jarige man. Zijn belangrijkste klacht was onmacht. Hij voelt onmacht in het aangeven van zijn grenzen. In tegenstelling tot subassertieve mensen verdedigt hij zijn grenzen meestal juist heftig, wat door zijn directe omgeving als onaangenaam ervaren wordt. Dit laatste erkent hij ook volmondig. Tijdens de intake vertelt hij dat hij zich verwond voelt, en dat hij heftig reageert als iemand deze wonden aanraakt.

Een andere klacht is dat hij zich vanbinnen tegengehouden voelt om dingen te ondernemen. Hij zit dan te piekeren of is te moe om in actie te komen.

Na diverse therapie sessies realiseert hij zich dat hij zich wat beter in de hand heeft en meer inzicht in zijn handelen is gaan krijgen. Wel sijpelt nog steeds kwaadheid door het acceptabelere gedrag. Die uit zich in de brug: 'Ik laat me niet piepelen!'<sup>150</sup> Dit gevoel komt omhoog wanneer hij het gevoel heeft dat hij te weinig ruimte voor zichzelf heeft. 'Ik heb het gevoel dat mijn ruimte me ontnomen is. Ik word daar enorm boos en verdrietig over, en heb de behoefte om glimlachend met plezier om me heen te gaan slaan!' Wanneer hij zich richt op het gevoel dat dit hele patroon oproept, heeft hij het gevoel dat hij onder druk komt te staan. Dan volgt de tweede brug: 'Ik moet zorgen dat alles voor elkaar komt.' De druk ervaart hij als een dichtgeknepen keel. Dit laatste benoemde hij ook bij de intake. Daar hoorde toen de angst bij om niet serieus genomen te worden.

In eerste instantie is er dus ergens een druk op de keel, die het gevoel geeft dat hij onder druk staat. Dit gevoel leidt dan tot zijn manier van overleven, waar hij vanaf wil.

Hij is zich bewust hoe dit patroon in elkaar zit, maar is niet in staat om hier verandering in aan te brengen. Het is alsof hij is blijven steken in een oude, hem beklemmende ervaring. Het lijkt erop dat hij gehecht is geraakt aan dit patroon, en hij is graag bereid dit los te laten. Maar hoe?

We besluiten een regressie sessie te doen naar het ontstaan van het gevoel dat kennelijk 'het onaangename om zich heen meppen' oproept.

*Start brug*

T (Na een uitgebreide, lange, verdiepende inductie vervolg ik de therapie.)

... eens te voelen naar dat bekende gevoel van die druk... dat bekende gevoel... het gevoel van onder druk staan... ja... misschien zelf het gevoel

prenatale therapie van die dichtgeknepen keel als die er bij hoort... misschien kan je me dat vertellen... als je het gevoel... dat gevoel van dat je onder druk staat... onder druk... ja... waar je dat het meeste voelt in je lijf...

C (Stil.)

T Kun je me dat vertellen?

C (Stil.)

T Het kan zijn dat er zinnen bij horen, als: ik laat me niet piepelen... klopt dat?

C Nee.

T Nee? Wat hoort er dan bij voor je?

C Ik moet zorgen dat alles voor elkaar komt...

T Oké.

Ik moet zorgen dat alles voor elkaar komt (herhaalt dat twee keer)

Wat gebeurt er als ik dat zeg?

C Dan krijg ik het benauwd.

T Oké.

Ik wil vragen of je dat benauwde gevoel wilt blijven voelen... en die zin eens een paar keer wilt herhalen en iedere keer als je die zin herhaalt blijft voelen hoe dat voelt. Terwijl het gevoel sterker en sterker wordt. Ik moet zorgen dat alles voor elkaar komt... herhaal die zin maar eens hardop.

C Ik moet zorgen dat alles voor elkaar komt.

T En nog eens...

C Ik moet zorgen dat alles voor elkaar komt...

T En voel wat het doet... en herhaal die zin nog eens...

C Ik moet zorgen dat alles voor elkaar komt... (2×)

T En voel nu eens waar je die druk nu voelt... waar voel je die druk nu op dit ogenblik...

C Overal om me heen eigenlijk... in mijn keel...

T Vooral op je keel?

C Op mijn keel en mijn zonnevlecht...

T Oké, op je keel en je zonnevlecht... voel die druk... is het een druk van buitenaf?

C Nee.

T Een druk van binnenuit?

C Ja.

Etc...

#### 14 Reïncarnatietherapie

Eenmaal in regressie ontmoeten we een vrouw die woont in een mooi wit huis, terwijl ze geniet van een heerlijk leven. Ze is jong, heeft kinderen, en een bloemetjesjurk. Er is liefde. Ze is erg gelukkig. Het is zonnig en ze leeft in een mooie lichte kamer met uitzicht over een glooiend landschap. Ze is getrouwd. Haar man is lid van de partij. Hij hield van alles geheim, want hij was het niet eens met de politieke keuzes van de partij. De partij ging de verkeerde kant op. Hij krijgt een brief, die hem vertelt dat hij moet vertrekken. Ze nemen liefdevol afscheid. Hij vertrekt in zijn zwarte uniform. Ze is alleen maar kan het leven wel aan.

Ze hoort dat haar man weigerde te bombarderen. Het huis wordt door soldaten geplunderd. Ze nemen haar mee in een jeep. Alles brandt achter haar. Ze blijft omkijken. Ze wordt ergens in een cel gesmeten. Ze schreeuwt om haar kinderen. Ze worden bij haar gelaten. Het is koud, ze draagt een zwarte jas. Ze vertellen haar niets.

Dan wordt ze op transport gesteld, eerst in een gewone trein, dan in een goederentrein. Er zijn ook andere mensen. Het is koud. Ze heeft geen keus. Ze heeft geen kans om te ontsnappen. Zolang je maar

met zijn drieën bij elkaar bent, gaat het wel. De reis is lang. Veel angst bij iedereen in de trein. De toekomst is onzeker.

Haar man is doodgeschoten voor een vuurpeloton. Ze is trots op hem. Ze wist dat hij bepaalde dingen niet zou doen: geen mensen pijn doen. Daarom zit ik in het kamp, realiseert ze zich. Ik zal mijn man niet loochenen. Ze weet het zeker: als je staat voor je idealen, kost het je kop.

Aankomst bij het concentratiekamp. Ze staat binnen bij het hek, naakt, met haar armen over elkaar.

Het is koud, ze rilt en trilt. Ze is bang, heel erg bang en weet niet wat er gaat gebeuren. Ze is haar kinderen kwijt, en voor haar staat een man in uniform. Hij slaat met een stok in zijn handen. Voor hem staan nog meer mensen, naakt. Ze is bang, bang dat hij haar zal gaan slaan. Dat gebeurt niet. Hij ondervraagt, en zij denkt aan haar kinderen. Bij aankomst waren ze er nog; dicht tegen haar aan. Waar zijn ze? Haar zoon moest ze laten gaan. Hij stak een hand uit. Ze kon hem niet meer pakken. Ze werd weggetrokken. Weg. Het dochttertje is er wel, links achter haar. Ze houdt haar hand nu stevig vast. Haar arm doet pijn.

Dan naar binnen; veel schreeuwende mensen. Op een bed huilt ze, met haar handen voor haar ogen: Ik weet niet hoe het moet! Ze denkt aan vroeger: gras, spelende kinderen, vrolijk, zon, een groot wit huis, een mooie tuin, rijk en liefde, veel liefde. Dan komt haar dochttertje bij haar zitten op het bed.

Ze moet zich inschrijven met haar dochter. Vragen waar haar zoon is worden niet beantwoord. Ze moet werken: vegen. Ze wordt ondervraagd en hoort opnieuw dat haar man is doodgeschoten.

Intimidatie maakt haar bang. Zich dan maar aanpassen maakt haar minder bang. Bij verdere ondervragingen wist ze niets. Nu moet ze een hokje in en zich uitkleden. Heel erg bang. Mager en naakt moet ze een kamer in. Daar zijn instrumenten en bouwsels. Er hangt een onbekende lucht. Vastgepakt bij haar arm. Ze wordt op een stoel gezet. Het is koud. Ze is vastgebonden aan armen, benen en hoofd. Ze zit rechtop. Het is heel erg koud en er wordt een slang in haar mond geduwd. Er gaat een dikke brijachtige vloeistof doorheen. Het voelt alsof ze zal knappen. Het komt uiteindelijk haar neus weer uit. Dan wordt ze op een zwart bed gelegd en er wordt een foto van gemaakt. Ze gaat terug en voelt zich beroerd. Er is al die tijd niets gezegd. Het is vreselijk dat haar dochter haar zo moet zien. Ze loopt helemaal krom van ellende en ligt dan ziek op bed. Haar dochter is in paniek, maar ze kan niet anders. Het is alsof er een bonk in haar maag zit.

Dan voor de tweede keer naar die kamer. Ze schreeuwt: 'Nein, ich will das nicht!' Ze wordt weer vastgebonden, in het gezicht geslagen. Ze wordt boos: Hoe durven ze mij te slaan! Ze lachen. Deze keer doen ze weer wat anders.

Dan terug. Dan met dochter in de hand lopen. Ze gaan met meer mensen een ruimte in. Geen kleuren. Alles gaat dicht. Ze weet dat het afgelopen is, en gaat op de grond zitten. Paniek om haar heen. Het heeft geen zin. Haar dochter gaat dood. Er is nu heel veel verdriet. Ze ligt in haar armen. Tranen. Het is zo wel goed. Ze voelt zich zweverig en licht worden. Het laatste stukje lichaamservaring was verdriet. Dan is er rust.

We ronden af door haar weer te verbinden met haar kinderen

#### 14.4.3 Energie scheiden

Water naar de zee dragen is een zinloze bezigheid. Als je in de regen loopt, is het ook niet slim je bril droog te maken. Zo is het ook energieverstopping om je heel druk te maken over het gedrag van de buurman van je broer in Australië. Niemand heeft er wat aan, en het kost jou alleen maar energie, en dat maakt je weer moe. Energie die je zinloos in projecten stopt, is verloren energie. Je had deze energie beter kunnen gebruiken. Als je energie in projecten houdt zonder dat er praktisch iets mee gebeurt, is dat nog verdrietiger.

#### 17.1.3 Heling door het energetisch geheugen (voorouderregressie)

Niets nieuws onder de zon, zou je kunnen zeggen. We weten toch welke invloed ouders op hun kinderen hebben. We weten toch dat gedrag van generatie op generatie kan worden overgedragen. Dat klopt. Maar hier is geen sprake van gekopieerd gedrag, maar van geheugen dat door ons lichaam of ziel wordt gedragen, het energetische geheugen dat van overgrootouder op grootouder op ouder op kind

op kleinkind en op achterkleinkind wordt overgedragen. Dit betekent dat, wanneer bijvoorbeeld een overgrootouder zich zeer naargeestig tegen zijn kind gedragen heeft, dit trauma en alle daarbij horende belemmerende overtuigingen op het nageslacht worden overgedragen. En vervolgens hebben deze belemmerende overtuigingen, samen met een tot op heden niet begrijpelijke angst, verdriet of boosheid tot het hier en nu effect op het welzijn van een cliënt.

We ontdekten dat het mogelijk is om met normale regressietechnieken via de voorouderlijke lijn terug te gaan in de tijd. In de praktijk blijkt het mogelijk terecht te komen bij de eerste voorouder die met het familiepatroon begonnen is. Vaak is dit een zelf gekwetste voorouder die zijn kinderen lichamelijk of emotioneel mishandelde. Hoewel het in de praktijk soms enige inzichtgevende overredingskracht vereist, is deze voorouder meestal bereid met liefde voor zijn nageslacht verantwoordelijkheid te nemen voor zijn gedrag. Hij neemt zijn energie terug uit de voorouderlijke lijn tot voorbij de allerlaatste nazaat. Op deze manier is het mogelijk niet alleen deze voorouder te helen, maar een heling aan te brengen op de gehele voorouderlijke lijn tot voorbij de (toekomstige) kinderen van de cliënt.

Klinkt dit vreemd? Is dit werkelijk vreemder dan het helen van het gewonde innerlijke kind? Ook hier gaan we uit van effecten van herstel op energetisch gebied. Eclectisch gezien hebben we als hypnose- en regressietherapeuten nooit moeite het innerlijk kind van onze cliënten te helen. Therapeuten die hiermee werken, ervaren zelfs dat het het effectiefst is, wanneer je het innerlijke kind geassocieerd heelt in die momenten waarin de kwetsuur ontstaan is. We nemen dan het geheelde kind, samen met passendere nieuwe overtuigingen, mee naar het hier en nu. Als je erbij stilstaat waarom dit meer effect heeft, kom je vanzelf terecht bij interne energieoverdracht in de cliënt, waardoor je als het ware een heling tot stand brengt in elke latere levensfase die volgt op de oude kwetsuur. Hierdoor is de kans optimaal dat oude triggers, die de pijn dragen, verdwijnen.

Behalve deze realisatie is hier dus niets nieuws onder de zon. Het nieuwe is het feit dat er een energetische lijn bestaat tussen de persoon in het hier en nu en zijn voorouders, en dat de kans bestaat dat langs deze lijn de cliënt in het hier en nu geheeld kan worden. Je kunt hiervoor gewoon gebruikmaken van de bestaande therapeutische methodieken uit de hypnotherapie en uit de regressietherapie.

#### **19.2.4 De toonbank**

Sommige mensen hebben het gevoel dat wanneer een gedragsalternatief uit hun onderbewuste opborrelt, of iemand hun een goed bedoeld advies geeft, ze meteen moeten beslissen. Omdat dit vaak te snel gaat, worden dikwijls kostbare innerlijke en externe adviezen afgewimpeld.

In dergelijke gevallen kun je je cliënt vragen of hij zich nog zo'n ouderwetse toonbank kan herinneren: zo'n toonbank waarop de verkoper zijn waar heeft uitgesteld. Hij heeft dan rustig de tijd om alles goed te bekijken, kan om uitleg en advies vragen. Hij kan vragen of er misschien een andere maat of andere kleur van hetzelfde voorhanden is. Pas op het moment dat je cliënt tevreden is met wat aangeboden wordt, gaat hij tot de koop over. Als het hem niet bevalt, even goede vrienden. Dan stapt hij de winkel uit en gaat op zoek naar een andere winkel.

Je stelt je cliënt voor dat hij zichzelf een dergelijke toonbank aanmeet, alvorens overhaaste beslissingen te nemen. Uiteindelijk is een overhaaste koop even slecht als een overhaaste afwijzing van de goede ideeën.

#### **20.3.3 Opbouw suggesties**

Opbouw van procesmatige suggesties

