



alles beweegt met elkaar

je binnenste  
reageert

op je  
buiten



en je

buiten

reageert op je

binnenste





In deze oefening onderzoek je hoe jouw lichaam, brein en gedrag reageren op kleine veranderingen in contact met een ander. Je doet deze oefening met z'n tweeën. Contact ontstaat nooit alleen in jou en nooit alleen in de ander — maar precies tussen jullie in. Door deze kleine verschuivingen te onderzoeken, zie je hoe jouw systeem reageert op de wereld, en wat jou raakt, beschermt of juist helpt om aanwezig te blijven. Zo kun je bewuster, milder bewegen in het contact dat voor je ligt.

Ga tegenover elkaar staan of zitten. De ander verandert steeds één klein aspect van het contact — zoals afstand, houding, blik, mimiek of stem. Jij merkt op wat er in jou gebeurt. Observeer telkens heel kort: Wat doet mijn lijf? Wat schiet er door mijn hoofd? Wat wil ik automatisch doen?

Voorbeelden van kleine veranderingen:

- 10 cm dichterbij / verder weg komen
- een blik richten of juist afwenden
- intonatie iets warmer, stiller of neutraler maken
- een subtiele glimlach of juist geen enkele expressie

Neem na 6–10 kleine verschuivingen tijd om vanuit één of meerdere symboolfiguren te reflecteren.



Hoe ga jij om met wat er in je gebeurt wanneer de ander verandert? Kun je merken dat jij blijft bestaan, los van wat je lichaam of gedachten doen? Wanneer lukte het je om even stil te staan en te kiezen — en wanneer nam je automatische reactie het over? Hoe zou jij hierin graag aanwezig willen zijn bij de ander?



Welke gedachten, oordelen of conclusies kwamen er meteen omhoog? Zoomt jouw uil vooral in op jou ("Wat vindt hij van mij?") of op de ander ("Hij zal wel...")? Wat waren typische zinnestukjes van je uil tijdens de oefening? Kun je zien hoe hard je uil probeert grip te krijgen op het contact?



Wat merkte je op in je lijf tijdens de veranderingen? Waar voelde je spanning, zachtheid, alertheid of terugtrekking? Wat veranderde er feitelijk aan de ander? Welke signalen gaven jou feitelijke informatie over de (on)veiligheid van het moment?



Wanneer voelde je een subtiel "ja", verbinding of richting? Wat werd belangrijk voor je in deze interactie? Hoe beweegt je hart wanneer de ander dichterbij komt of juist afstand neemt? Welke waarde zou jij vaker mee willen nemen in contact?



Wanneer voelde je je lichaam actiever worden: versnellen, weglopen, forceren, controleren? Kon je nieuwsgierigheid inzetten voor wat er gebeurde in plaats van enkel automatisch te reageren? Welke impuls wilde je lijf volgen, en hoe kun je daar vriendelijker ruimte voor maken?



Waar voelde je vertraging, afsluiting, inzakken of terugtrekken? Kon je even stilstaan bij wat er gebeurde zonder erin vast te lopen? Hoe zou je rust kunnen gebruiken om jezelf te reguleren wanneer de ander verandert?

---

De ACTBOX bevat werk- en uitlegbladen voor de praktische toepassing van ACT4life; een methode gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Geschikt voor alle leeftijden en situaties, biedt ACT4life een instrument waarmee gedragsonderzoek en interventies met dezelfde visuele en eenvoudige aanpak kunnen worden uitgevoerd. Kijk voor meer informatie over de methode of onze trainingen op [www.act4life.nl](http://www.act4life.nl).

Je ontvangt dit werkblad uit de ACTBOX cadeau bij editie 16 van onze nieuwsbrief 'de Eilandpost' - december 2025. Het werkblad is voor enkel of individueel gebruiken mag - met behoud van het logo - worden geprint. Het werkblad mag zonder nadrukkelijke toestemming niet digitaal worden verspreid en/of op grote schaal of voor trainingsdoeleinden worden gebruikt.

