

Miskeningen matrix		Type		
		Prikkels	Problemen	Opties
Niveaus	Bestaan (het IS er niet) 'Wat? Ik merk niks...nooit geweten, gezien...'	Bestaan van prikkels Niet toelaten van prikkels <i>"welke hoest/dorst?"</i>	Bestaan van problemen Ontkennen van probleem <i>"voel me top, ik hoest altijd"</i>	Bestaan van opties Er bestaat niks anders <i>"wij rokers hoesten nu eenmaal"</i>
	Betekenis (het is er wel maar ik maak het niet belangrijk) 'Valt wel mee, zo erg is het niet, niet zo flauw doen'	Betekenis van prikkels Ziet geen probleem in de prikkel <i>"een keer hoesten is zo erg toch niet?"</i>	Betekenis van problemen Ontkent dat de prikkel een probleem kan vormen. <i>"ben je mal, die hoest kan van alles zijn"</i>	Betekenis van opties Ontkent andere mogelijkheden <i>"ik rook al zolang, stoppen heeft toch geen zin meer"</i>
	Veranderbaarheid (het is er wel, het is ook belangrijk, maar het is niet te veranderen) "Hoef ik niet aan beginnen, altijd hetzelfde liedje, het is wat het is..."	Veranderbaarheid van prikkels Laat mogelijkheden om iets aan prikkel te veranderen buiten beschouwing <i>"die hoest is er al zolang, die krijg ik toch niet weg"</i>	Oplosbaarheid van problemen Geen geloof in een oplossing <i>"dat ik zo benauwd ben van het hoesten, daar is toch niks aan te doen"</i>	Uitvoerbaarheid van opties Laat buiten beschouwing dat het wel mogelijk is <i>"ik wil best stoppen, maar ik weet niet hoe"</i>
	Eigen capaciteiten (het is er wel, het is belan- grijk, ik kan het verander- en, maar ik durf het niet) "Kan ik niet, wil ik niet, durf ik niet, ga ik niet doen"	Eigen capaciteit om anders op prikkels te reageren Ontkent eigen mogelijkheden anders te reageren op dezelfde prikkel <i>"ja, zo ben ik nu eenmaal, ik doe dat altijd al zo, ik neem het maar gewoon zo"</i>	Eigen capaciteit om proble- men op te lossen Heeft geen vertrouwen in eigen kracht, om het probleem aan te kunnen <i>"ja, dat kon ik voeger al niet, ik ben al vaker gestopt en is me toen ook niet gelukt, dat kan ik niet hoor"</i>	Eigen capaciteit om opties toe te passen <i>Heeft geen geloof in op eigen kracht gebruik te maken van andere mogelijkheden</i> <i>"klopt, ik moet stoppen met roken, niets meer kopen, en nicotinepleisters gebruiken, maar dat gaat me nooit lukken"</i>