

COACHEN MET DELEN

Associatie/Dissociatie

Delen kunnen we **geassocieerd** of **gedissocieerd** beleven. Wanneer we **geassocieerd** zijn met een deel dan zijn we zijn we het deel zelf en ervaren we de situatie hoe het deel zelf dit zou ervaren. Wat ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft het deel. In een later Intermezzo spreken we hier ook van de **eerste positie**.

Bij **dissociatie** kijken we naar het deel vanop een afstand. Wat zien, horen, voelen, ruiken en proeven wij wanneer we het deel observeren. We ervaren het deel hier vanop een afstand (later gaan we dit via de **tweede of derde** positie noemen).