

Kübler - Ross

Oorspronkelijk werd deze theorie gebruikt bij het omgaan met verlies. Er zijn een aantal fasen te herkennen die men doorloopt bij de verwerking. Tijdens een veranderingsproces kan je deze fasen ook terug vinden.



ONTKENNEN

Doe je als een natuurlijke vorm van zelfbescherming. Een ontkenning doe je bewust of onbewust om met de realiteit om te gaan.

ONDERHANDELEN

In deze fase beloof je dingen te doen als er iets tegenover staat. Je onderhandelt, hoop is een grote drijfveer.

WOEDE

Wanneer je de waarheid onder ogen ziet, ontstaat er kwaadheid. Je bent nu waarschijnlijk moeilijk te benaderen.

DEPRESSIE

Als je de realiteit begint te aanvaarden, komen er gevoelens van verdriet, spijt, angst en onzekerheid. Je kan het gevoel hebben om steeds je verdriet te uiten. De onderdrukte woede is meestal een aanleiding van de depressie.

AANVAARDING

Als je voldoende tijd hebt gehad en hulp hebt gekregen, start je met de realiteit te accepteren. Je geeft het verlies/de verandering een plaats.

Bij iedereen verloopt het omgaan met verandering anders, vandaar dat je de vijf fasen niet lineair mag bekijken.