

(gebaseerd op Prochaska et al. 1992, overgenomen uit Van Yperen et al., 2003)

Niveau				
Voorbeschouwing (Precontemplatie)	Overpeinzing (Contemplatie)	Besluitvorming (Voorbereiding)	Actie	Onderhoud (Consolidatie)
Type hulpverlenend handelen	'Bewustmakende' interventies (observaties, confrontaties en interpretaties).	Handelingen gericht op het verhelderen van hoe de cliënt over zichzelf in relatie tot het probleem denkt (o.a. verhelderen van waarden, denkbeelden, wensen).	Handelingen gericht op het kiezen voor zich verbinden aan actie, of het doen ontstaan van geloof in het vermogen om te veranderen (keuzes maken, voornemens formuleren, doelen stellen, commitment verhogende handelingen zoals behandelcontracten aangaan).	Handelingen van beloning van verandering (zelfbeloning, beloning door anderen).
	Handelingen gericht op het laten ervaren en uitdrukken van gevoelens over het probleem en de oplossingen (rollenspel, psychodrama, rouw).			Handelingen gericht op het wekken van vertrouwen en het zich openstellen bij iemand die om de cliënt geeft (de therapeutische alliantie, sociale steun, zelfhulpgroepen).
	Handelingen gericht op verhelderen van de invloed van het probleem op de omgeving.			Handelingen gericht op het substitueren van het probleemgedrag door alternatieven (ontspanning, desensitiseren, voor zichzelf opkomen, positieve zelfuitspraken).
				Handelingen gericht op het vermijden van of omgaan met stimuli die het probleemgedrag uitlokken (w.o. uitdovingstechnieken, eerst-denken-dan-doen-technieken, vermijden van risicovolle situaties).