

Zelfreflectie oefening: Controle en Vermijden

Doel: het in kaart brengen van je (subtiele) controle- en vermijdingsstrategieën.

Registreer elke dag op welke manieren je met moeilijke gedachten/gevoelens/situaties om bent gegaan. Op welke manier(en) ging je ze uit de weg? Hoe heb je ze geprobeerd onder controle te krijgen? Welk gedrag kun je bij jezelf waarnemen? Welke denkstrategieën gebruik jij?

In de bijlage zie voorbeelden van veel voorkomende strategieën. Sommigen worden ingezet om grip/controle te krijgen op onze emoties. Bij anderen ligt de nadruk meer op het vermijden van situaties/emoties.

Veel van deze strategieën zijn onbewuste ingesleten patronen. Het werkt daarom het beste als je het bijgevoegde schema in je achterzak hebt zitten, zodat je ter plekke kunt opschrijven. Je kunt ook een opschrijfboekje gebruiken en een vast moment kiezen waarop je terugdenkt aan wat je die dag allemaal gedaan hebt.

| |
|--|
| Dag |
| Welke lastige situatie/emotie/gedachte probeerde ik onder controle te krijgen en/of te vermijden? |
| Welke strategie gebruikte ik? |
| Wat is het effect hiervan op korte termijn? |
| Wat is het effect hiervan op lange termijn? |

| |
|--|
| Dag |
| Welke lastige situatie/emotie/gedachte probeerde ik onder controle te krijgen en/of te vermijden? |
| Welke strategie gebruikte ik? |
| Wat is het effect hiervan op korte termijn? |
| Wat is het effect hiervan op lange termijn? |

| |
|--|
| Dag |
| Welke lastige situatie/emotie/gedachte probeerde ik onder controle te krijgen en/of te vermijden? |
| Welke strategie gebruikte ik? |
| Wat is het effect hiervan op korte termijn? |
| Wat is het effect hiervan op lange termijn? |