

Strategieën om vervelende ervaringen en emoties te vermijden/controleren

Denkstrategieën	Gedragstrategieën
Alles zorgvuldig doordenken <ul style="list-style-type: none">- To do lists- Gesprekken herkauwen verleden – toekomst- Waarom voel ik dit?- Hoe komt het dat ik zo ben?- Doemdenken	Perfectionisme <ul style="list-style-type: none">- Veel hulp vragen aan anderen- Langer voorbereiden dan nodig- Niets willen missen
Wensdenken <ul style="list-style-type: none">- Als ik ... niet zou voelen, dan ...- Fantaseren, Dromen	Uit de weg gaan <ul style="list-style-type: none">- Uitstellen- Afleiding zoeken- Er overheen praten- Weglachen- Jezelf groot houden- Dingen expres vergeten- Jezelf niet uitspreken- Confrontaties vermijden
Slachtofferrol <ul style="list-style-type: none">- Ik kan het niet aan- Waaraan heb ik dit verdiend	Buiten de wereld staan <ul style="list-style-type: none">- Ander omlaag halen- Jezelf belachelijk maken- Hard worden- Sociale situaties vermijden- Veel slapen- De deur niet meer uitkomen- Drank – Drugs
Strijd <ul style="list-style-type: none">- Ik wil dit niet voelen- Ik zou me zo niet moeten voelen	
Jezelf sussen <ul style="list-style-type: none">- Kom op - Komt goed- Het is niet zo erg – Volgende keer beter- Kan gebeuren, iedereen maakt fouten	

