

Activiteitsvolgkaart

Tijd	Gisteren	Vandaag
7.00 uur		
8.00 uur		
9.00 uur		
10.00 uur		
11.00 uur		
12.00 uur		
13.00 uur		
14.00 uur		
15.00 uur		
16.00 uur		
17.00 uur		
18.00 uur		
19.00 uur		
20.00 uur		
21.00 uur		
22.00 uur		
23.00 uur		
24.00 uur		

Activiteiten & stemming-volgkaart

Noteer per uur de activiteiten waarbij je betrokken was en schrijf je stemming erbij.

Scor je stemming op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor de laagste intensiteit ervan en 10 voor de hoogste.

Tijd	Dag en datum: _____	
0.00 uur	Activiteit	Stemming
1.00 uur	Activiteit	Stemming
2.00 uur	Activiteit	Stemming
3.00 uur	Activiteit	Stemming
4.00 uur	Activiteit	Stemming
5.00 uur	Activiteit	Stemming
6.00 uur	Activiteit	Stemming
7.00 uur	Activiteit	Stemming
8.00 uur	Activiteit	Stemming
9.00 uur	Activiteit	Stemming
10.00 uur	Activiteit	Stemming
11.00 uur	Activiteit	Stemming
12.00 uur	Activiteit	Stemming
13.00 uur	Activiteit	Stemming
14.00 uur	Activiteit	Stemming
15.00 uur	Activiteit	Stemming
16.00 uur	Activiteit	Stemming
17.00 uur	Activiteit	Stemming
18.00 uur	Activiteit	Stemming
19.00 uur	Activiteit	Stemming
20.00 uur	Activiteit	Stemming
21.00 uur	Activiteit	Stemming
22.00 uur	Activiteit	Stemming
23.00 uur	Activiteit	Stemming

WERKBLAD **Valkuil**

Instructie: vul het werkblad in voor vier verschillende valkuilen die je tegenkwam.

Valkuil 1

Omstandigheden: _____

Trigger: _____

Reactie: _____

Vermijdingspatroon: _____

Gevolgen: _____

Valkuil 2

Omstandigheden: _____

Trigger: _____

Reactie: _____

Vermijdingspatroon: _____

Gevolgen: _____

Valkuil 3

Omstandigheden: _____

Trigger: _____

Reactie: _____

Vermijdingspatroon: _____

Gevolgen: _____

Valkuil 4

Omstandigheden: _____

Trigger: _____

Reactie: _____

Vermijdingspatroon: _____

Gevolgen: _____

Valkuil 5

Omstandigheden: _____

Trigger: _____

Reactie: _____

Vermijdingspatroon: _____

Gevolgen: _____

WERKBLAD **Goede koers**

Vul voor elke omstandigheid of situatie waarin je een valkuil ontdekte, de informatie in die je de goede koers kan wijzen. Neem de omstandigheden, triggers en reacties van het werkblad *Valkuil* over en vermeld daarna een aantal gedragsalternatieven om het vermijdingspatroon te doorbreken. Kies vervolgens een alternatief uit en leg een tijdstip vast waarop je dat gedrag gaat uitproberen. Kijk na het uitproberen van het gedrag naar de gevolgen ervan en herhaal deze methode bij andere alternatieven.

Goede koers

Omstandigheden: _____

Trigger: _____

Reactie: _____

Mogelijke gedragsalternatieven: _____

Gekozen gedragsalternatief: _____

Tijdstip van uitproberen: _____

Gevolgen: _____

Goede koers

Omstandigheden: _____

Trigger: _____

Reactie: _____

Mogelijke gedragsalternatieven: _____

Gekozen gedragsalternatief: _____

Tijdstip van uitproberen: _____

Gevolgen: _____

Goede koers

Omstandigheden: _____

Trigger: _____

Reactie: _____

Mogelijke gedragsalternatieven: _____

Gekozen gedragsalternatief: _____

Tijdstip van uitproberen: _____

Gevolgen: _____

Goede koers

Omstandigheden: _____

Trigger: _____

Reactie: _____

Mogelijke gedragsalternatieven: _____

Gekozen gedragsalternatief: _____

Tijdstip van uitproberen: _____

Gevolgen: _____

OEFENING **Maak je eigen inventarisatie**

Hieronder vind je een schema zoals Marco dat invulde. Gebruik het om korte aantekeningen te maken over wat je tijdens je experimenten opmerkt.

Datum	Situatie	Stemming/gevoel (voordien)	Nieuw gedrag	Stemming/gevoel (achteraf)

OEFENING **Breng je piekergedrag in kaart**

Situatie	Piekeronderwerp	Gevolgen
1 maandag in de auto onderweg naar het werk	ik zit vast in een slechte relatie; ik word nooit van mijn leven gelukkig of tevreden	voelde me depressiever reed bijna door rood
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

OEFENING PSA in praktijk brengen

Situatie	Piekeronderwerp	Signaal	Actie
1 maandag in de auto onderweg naar het werk	ik zit vast in een slechte relatie ik word nooit van mijn leven gelukkig of tevreden.	➡	1 meezingen met de autoradio 2 bewust aandacht geven aan wat ik zie onder het rijden
2		➡	1 2
3		➡	1 2
4		➡	1 2
5		➡	1 2
6		➡	1 2
7		➡	1 2
8		➡	1 2

OEFENING **Geef bewuste aandacht**

Dag	Situatie	Ik schonk aandacht aan...
Ma.	<i>aan mijn bureau op het werk</i>	<i>het materiaal dat ik lees; voelen hoe ik zit; mijn regelmatige ademhaling</i>

OEFENING **Voer een taak uit met behulp van SUDS**

Je kunt deze opdracht doen bij alle taken waarmee je moeite hebt.

- 1 Bedenk welke taak je moet uitvoeren. Wat houdt de taak in?

- 2 Stel vast welke emotie je zeer waarschijnlijk zult ervaren als je de taak gaat uitvoeren die je voordien vermeed.

Voor naamste emotie tijdens uitvoering:

- 3 Maak een lijst van de componenten (of stappen) van deze taak en scoor de emotionele intensiteit van elk onderdeel. Hoe voelde je je of hoe denk je je te voelen bij het uitvoeren daarvan? Gebruik de SUDS-schaal van 0 tot 100 voor deze waardering (0 betekent geen stress of spanning, 100 maximale stress en/of spanning).

Onderdelen	SUDS-waardering
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____
4 _____	_____
5 _____	_____
6 _____	_____
7 _____	_____
8 _____	_____
9 _____	_____
10 _____	_____

- 4 Begin met een onderdeel dat lichte stress veroorzaakt en voer dat volledig uit.
- 5 Voer de moeilijkheidsgraad van de onderdelen stap voor stap op tot je de complete taak hebt uitgevoerd.

WERKBLAD **Kortetermijndoel**

1 Kortetermijndoel:

2 Stappen:

3 Volgorde van de stappen:

1

2

3

4

5

6

4 Eerste afspraak voor stap 1:
