

Oefenopdracht 10

Hoe blijf ik de baas over mijn boze gevoel ... als ik uitgedaagd word?

Hang de tekening op een vaste plaats zodat je er elke dag even naar kunt kijken.

Ga deze week oefenen met: STOP! Hoe los ik het op? als je uitgedaagd wordt. Schrijf hieronder twee voorbeelden op.

Het eerste voorbeeld:

Wie daagde je uit?

.....

Wat deed de ander precies? (Gebeurtenis)

.....

Wat dacht je toen? (Gedachte)

.....

Heb je ook een Helpende Gedachte gebruikt? Welke?

.....

Hoe voelde je je? (Gevoel)

.....

Welke oplossingen heb je allemaal bedacht? (STOP! Hoe los ik het op?)

.....

.....

.....

Welke oplossing heb je gekozen? (Gedrag)

.....

Was je tevreden over je aanpak? Waarom wel/niet? (Gevolg)

.....

Het tweede voorbeeld:

Wie daagde je uit?

.....

Wat deed de ander precies? (Gebeurtenis)

.....

Wat dacht je toen? (Gedachte)

.....

Heb je ook een Helpende Gedachte gebruikt? Welke?

.....

Hoe voelde je je? (Gevoel)

.....

Welke oplossingen heb je allemaal bedacht? (STOP! Hoe los ik het op?)

.....

.....

.....

Welke oplossing heb je gekozen? (Gedrag)

.....

Was je tevreden over je aanpak? Waarom wel/niet? (Gevolg)

.....