

Oefening bij het piekeren: oplossingsgericht denken

- 1. Waar ben je over aan het piekeren? (Schrijf je gedachten zo volledig mogelijk uit. Wat is het probleem en hoe hindert het jou? Waarom is dit een probleem voor jou? Schrijf gewoon alles op, zonder jezelf te verbeteren)**

.....

.....

.....

.....

.....

- 2. Wat is het meest erge wat er zou kunnen gebeuren? (Schrijf je gedachten van angst zo volledig mogelijk uit. Wat kan er allemaal mis gaan en wat is daar zo erg aan? Wat is het ergste wat iemand je aan kan doen? Wat wil je het liefst voorkomen?)**

.....

.....

.....

.....

.....

Als je bovenstaand helder hebt, maak je een lijst en plaats je je gedachten/angsten in volgorde van allerergst tot minst ergst.

.....

.....

.....

.....

.....

- 3. Hoe zou jij willen dat het moet gaan? (Beschrijf jouw ideale situatie. Wat wil je dat in de plaats van het probleem komt? Wat zal er dan beter gaan en wat zou jij doen of zeggen? Wat zouden anderen aan je zien? Beschrijf dit nauwkeurig alsof het in een film wordt vastgelegd!)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

