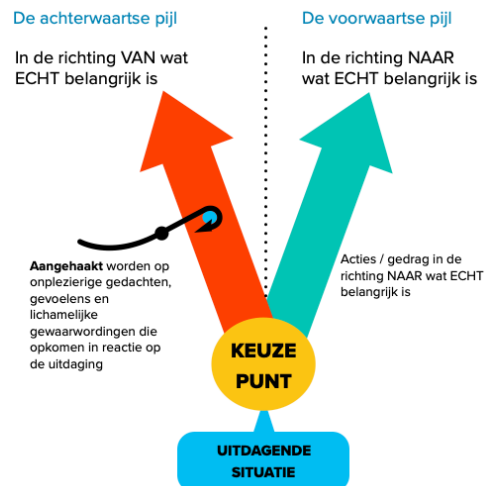


SESSIE 4 STUDENT: LOSMAKEN VAN GEDACHTEN

De kans is groot dat na de vorige sessies je steeds meer bewust bent van hoeveel en welke gedachten je hebt. Gedachten haken je makkelijk aan in de achterwaartse pijl.

Daarom gaan we deze sessie denken over denken. Om vervolgens minder meegevoerd te kunnen worden door het denken.

Je gaat meer begrijpen hoe je hersenen werken, wat denken is, wat de functie van denken is en hoe je je op een andere manier met gedachten kan omgaan.



Gedachtenrondjes in je hoofd, gevoelsrondjes in je lijf

Weet je nog dat ik op weg was naar de supermarkt en opeens werd aangevallen door een herdershond?

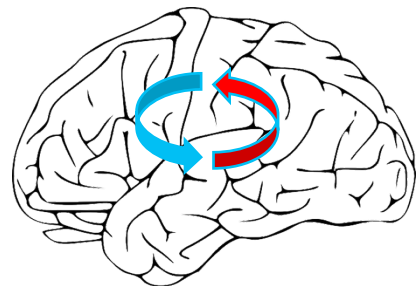
Stel dat je je brein kan verdelen in 2 delen: een deel van mij brein doet het volgende: ik zie gevaar > er komt angst > ik ren weg > ik kijk of er nog gevaar is > ik kom tot rust. Dit deel regelt emotie en hoe het lichaam erop moet reageren. Dit deel van het brein delen we met dieren: als een hert aangevallen wordt door een leeuw, dan doet het brein van het hert hetzelfde (rustig grazen > gevaar > angst > wegrennen, geen gevaar > geen angst > rustig grazen).

Daarnaast hebben een nog een deel van het brein. Hierin zit voorstellingsvermogen, analyseren, mentaliseren (het gedrag van jezelf en anderen begrijpen en verklaren vanuit achterliggende gevoelens, gedachten en motivatie) en zelfoordeel. Dit deel is bezig met: 'Wat als de hond mij wel had gebeten? Hoe kan ik dit voorkomen'? Ik stel me weer voor dat er in de toekomst weer gevaar zal zijn.

Je weet: wat je in je hoofd voorstelt, is werkelijkheid voor de geest. Dan wordt het andere hersendeel dus weer geactiveerd: er is gevaar > angst > lichamelijke reactie.

Dan denkt het andere hersendeel: wat is er aan de hand? Er moet wel iets spannends aan de hand zijn want er is angst en mijn lichaam is gespannen. Die gaat zich daar weer zorgen over maken. Dan denkt het andere deel weer...., en dat gaat zo door....

In het brein worden zo voortdurend gedachtenrondjes gemaakt.



Denken en problemen buiten en binnen de huid

Stel je nu even voor dat je zo naar de supermarkt gaat om boodschappen te doen. Bedenk even welke route je precies naar de supermarkt gaat lopen. Waar moet je links, rechts, rechtdoor, even stoppen of opletten?

Je hebt nu het krachtige vermogen van je geest gebruikt om mentale problemen op te lossen via het denken: je kon alle stappen in je hoofd doornemen, eventuele problemen bedenken en deze oplossen, voordat je daadwerkelijk naar de supermarkt ging.

Van dit krachtige vermogen van je geest en het denken heb je al veel profijt gehad. Dit is een belangrijk instrument dat je goed kan gebruiken voor je studie. Door te denken kan je analyseren, problemen oplossen, oordelen en vergelijken en het werkt supergoed voor het oplossen van problemen buiten jezelf, buiten de huid.

Denken werkt echter superslecht voor problemen binnen de huid.

Omdat we met denken zo goed problemen kunnen oplossen, zetten we denken ook in voor de oplossing voor problemen binnen de huid. Logisch toch? Ja, maar dat is een probleem, want dat werkt niet! We zullen dat uitleggen:

De hersenen checken voortdurend of de huidige situatie overeenkomt met een gewenste situatie. Als dat niet met elkaar overeenkomt (bijvoorbeeld: gewenst 'ik wil relaxt een presentatie kunnen geven' – huidige situatie 'het lukt me niet om relaxt een presentatie te geven') dan zeggen de hersenen 'er is iets aan de hand'. Als daaraan een oordeel over jezelf gekoppeld wordt, dan denken de hersenen 'ik heb nog een groter probleem, ik ben ongelukkig, ik voldoe niet, ik faal'. Voor het brein is dat een probleem met topprioriteit: 'dat wil ik niet en dat probleem moet als eerste opgelost worden'. Hoe wil het brein dat oplossen? Met denken! Het gevolg is dat ik ga piekeren, ik zit de hele tijd in mijn hoofd om dit op te lossen.

Het lastige is echter dat dit probleem niet met denken kan worden opgelost. Maar omdat het denken het toch wil doen en niet tot een oplossing komt, worden mijn problemen alleen maar groter. Met als gevolg nog meer denken, piekeren, nog meer in mijzelf gekeerd zijn. Er is nog steeds geen oplossing. Ik voel me nu langere tijd ongelukkig, ik voel me hulpeloos en machteloos. Mijn zelfvertrouwen neemt af. Ik slaap slecht. Ik krijg spanningsklachten (bijvoorbeeld hartkloppingen, buikpijn of spanningshoofdpijn) en stemmingsklachten (bijvoorbeeld: voortdurend angstig of verdrietig).

Denken werkt dus niet voor het oplossen voor problemen binnen de huid. Dit zijn vooral problemen waarbij een gevoel van ongelukkig zijn, falen of niet voldoen speelt. (Tip: onthoud dit).

Daarom is het belangrijk om je op een andere manier aan gedachten te relateren. Ze hoeven niet weg, maar ze mogen minder invloed op je hebben. Door je te beseffen dat gedachten maar gedachten zijn neem je er wat afstand van. Je kan niet helpende gedachten inwisselen voor helpende gedachten. Daar gaan we zo mee aan de slag.

Feitjes over hersenen en gedachten

- › Je hebt ongeveer 70.000 gedachten per dag.
- › De hersenen zijn vooral gericht op het reduceren van onzekerheid, ze checken voortdurend of de huidige situatie overeenkomt met de gewenste situatie.
- › De hersenen zijn vooral gericht op negatieve signalen (daarom kijkt je ouder/opvoeder eerst naar je laagste cijfer op je rapport, in plaats van het hoogste).
- › De geest heeft een geweldig voorstellingsvermogen.
- › Of iets realiteit of ingebeeld is, de geest ziet het op dat moment als waarheid.
- › Het denken maakt ook fouten: denkfouten.
- › Gedachten, gevoelens emoties en lichamelijke gewaarwordingen zijn aan elkaar gekoppeld.

Laten we daar even bij stilstaan:

Je hebt ongeveer 70.000 gedachten per dag.

Het is de functie van de geest om voortdurend gedachten te produceren. Net zoals dat je hart de hele dag moet kloppen. Maar stel je voor dat je de hele dag opmerkt wat je hart doet: de ene keer klopt het snel, dan traag, dan hard, dan zacht. Je zou er nerveus van worden. Met gedachten heb je dat niet, je vindt het normaal dat er zoveel gedachten zijn. Je ziet gedachten als een onderdeel van jou (het zit in mijn hoofd, dus wat ik denk zal wel waar zijn).

Dit wordt een probleem omdat we de GEDACHTEN over dingen, verwarren met de DINGEN ZELF.

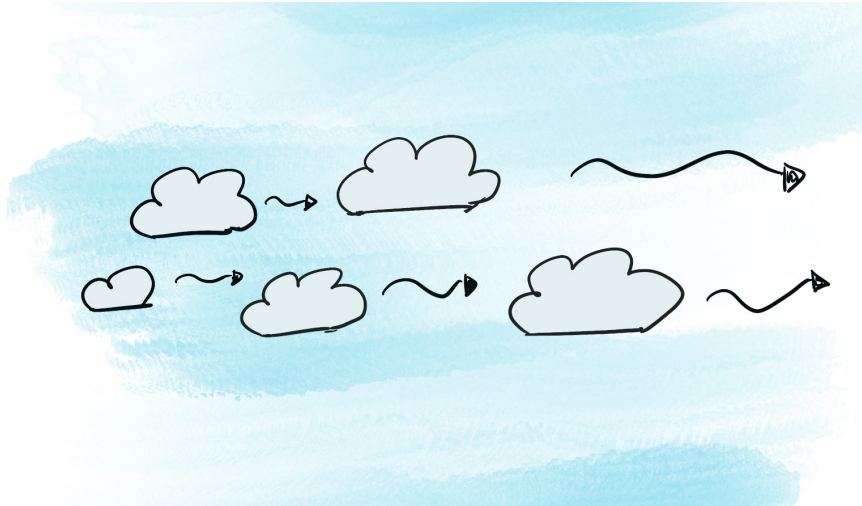
Bijvoorbeeld: het ding zelf is 'ik bibber tijdens een presentatie'. Dit is gisteren gebeurd tijdens het 3^e uur. De gedachte 'ik bibber tijdens een presentatie' geeft opeens een hele andere betekenis: dat wil ik niet, wat vinden anderen er van? Hoe kan ik dat voorkomen?

Gedachten betrekken namelijk interpretaties en oordelen, welke geen feiten zijn, dit zijn gedachten.

Gedachten zijn hersenscheetjes

We gaan dus vaak veel te serieus met gedachten.

Gedachten als wolken in de lucht



Stel je voor dat je op een warme zomerdag in de natuur op een lekker grasveld ligt. Je ziet een wolkje boven je die langzaam voorbij stroomt. Dan komt een volgend wolkje, dan weer een volgend wolkje. Zo gaat dat de hele dag door. Soms zijn de wolken klein, soms groot, soms wit en soms grijs. Soms zien ze er onheilspellend uit en soms hebben ze de vorm van het hoofd van Mickey Mouse.

Zo is het ook met gedachten. Gedachten komen zijn even aanwezig en gaan weer. Gedachten veranderen voortdurend. Nieuwe gedachten zullen in je opkomen en ook weer gaan. Uiteindelijk zullen alle gedachten – hoe vervelend ze ook zijn – weer voorbijtrekken en verdwijnen. Net als de wolken in de lucht.

Kijk zo eens naar je gedachten, neem er wat afstand van en neem ze minder serieus.



Denkfouten

We denken dat het denken een heel goed stuk gereedschap is om problemen mee op te lossen. Alleen: dit gereedschap werkt soms niet zo goed als dat we denken, het heeft ook fouten en zwakke kanten.

Dit zijn een aantal denkfouten:

- › Mijn klasgenoten vinden me een loser als ik bibber tijdens een presentatie.

Toekomst voorspellen: zonder duidelijke aanleiding/bewijslast ('ik weet het gewoon') heeft iemand de verwachting dat wat er zal gebeuren.

- › Als het me nu weer niet lukt, dan ben ik gewoon totaal ongeschikt als student.

Labelen: in deze gedachte wordt het globale label 'totaal ongeschikt' opgeplakt.

- › Mijn docent was vast in een hele goede bui, toen hij mijn scriptie nakeek en dit cijfer gaf.

Minimaliseren: het hoge cijfer dat iemand heeft gehaald wordt minder waard gemaakt (geminimaliseerd).

- › Op een dag moeten ze er toch achter komen, dat ik eigenlijk niet zoveel voorstel.

Bedrieger-gedachte: de gedachte dat je men er op een dag achter komt dat je eigenlijk niets voorstelt/kunt.

- › Als ik niet iedere keer hoge cijfers haal, vinden mijn ouders ze mij een slecht kind.

Gedachten lezen/conclusies trekken: conclusies trekken op basis van geen of niet-relevante informatie.

- › Het zit mij gewoon nooit eens een keertje mee!

Alles-of-niets denken: ervaringen beschrijven in extremen/alles of niets.

- › Het komt gewoon omdat de leraar mij nooit helpt.

Schuld: geen eigen verantwoordelijkheid nemen. Anderen als oorzaak van problemen zien.

- › Ik moet hoge cijfers halen, anderen moeten mij leuk vinden.

Eisen: rigide gedachten over eisen die iemand aan zichzelf stelt in termen van 'moeten'.

Welke denkfouten herken je?

Automatische gedachten

Gedachten zijn dus slechts mentale activiteiten, niks meer en niks minder. Maar ze vinden wel vanzelf plaats en voornamelijk in het onbewuste. Je bent je vaak dus niet bewust van wat je denkt, terwijl de gedachten wel een effect op je kunnen hebben.

En zeker bij blokkerende gedachten (pessimistische gedachten, gedachten die jou klein maken, zelf veroordelende gedachten) is het belangrijk om deze gedachten te herkennen, zodat je die negatieve spiraal, al vroegtijdig kunt doorbreken. Daarom is het herkennen van deze gedachten belangrijk.

Breng je gedachten in kaart

Hieronder staan allerlei gedachten die in je hoofd kunnen opkomen. Noteer bij elke gedachte hoe vaak die bij jou langskomt. Zet een kruisje bij iedere gedachte. Als een voor jou bekende gedachte er niet bij staat, kun je hem onderaan toevoegen.

	Niet	Nauwelijks	Matig	Tamelijk vaak	Zeer vaak
Ik wou dat ik ergens anders was					
Ik doe het nooit goed					
Waarom heb ik nooit succes?					
Niemand begrijpt mij					
Ik ben het niet waard					
Ik kan dit niet					
Ik ben niet snel genoeg					
Er moet iets mis zijn met mij					
Mijn leven loopt niet zoals ik wil					
Dat heb ik weer!					
Niets geeft me nog een goed gevoel					
Ik heb geen tijd!					
Ik kan niet op gang komen					
Ik doe het niet goed genoeg					
Ik krijg de dingen niet op een rij					
Ik weet het niet meer					
Ik voldoen niet aan de verwachting					
Ik wil te veel					
Ik moet altijd goed zijn					

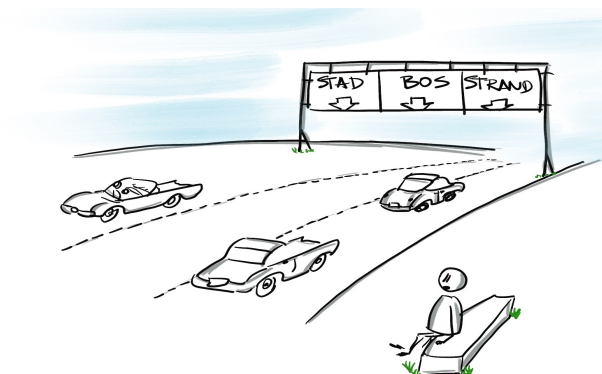
Kijk nu eens naar de kolommen 'vaak' en 'tamelijk' vaak. Deze gedachten komen vaak langs. Zijn dit helpende gedachten of belemmeren ze je?

Loop deze gedachten eens na met de volgende vragen:

- › Verwar ik een gedachte met een feit?
- › Trek ik te snel conclusies?
- › Denk ik (te) zwart-wit?

- > Veroordeel ik mezelf volledig omdat ik één ding fout heb gedaan?
- > Concentreer ik me op mijn zwakheden en vergeet ik mijn sterke punten?
- > Beschuldig ik mezelf van iets waar ik geen schuld aan heb?
- > Veroordeel ik mezelf?
- > Stel ik onredelijk hoge eisen aan mezelf, zodat ik tekort zal schieten?
- > Ben ik aan het gedachten lezen / de toekomst aan het voorspellen?
- > Verwacht ik perfectie?
- > Ben ik aan het doemdenken?

De snelweg



Je zit naast een snelweg. Je voelt je rustig en ontspannen terwijl het verkeer rustig en gelijkmatig aan je voorbij trekt. Je ziet allerlei auto's, zoals een rode, een witte en een gele auto voorbijkomen.

Stel je nu eens voor dat elke auto die langsrijdt een gedachte of een gevoel is. Soms komen die rustig langs en kan je van afstand opmerken en bekijken.

Maar soms is het heel druk en chaotisch. Je hebt allerlei gedachten en gevoelens. Je wordt als het ware 'meegenomen'. Alsof je in een auto bent gaan zitten. Je wordt meegevoerd en kan pas verderop uitstappen. Je wordt meegevoerd door het gevoel of een gedachte.

Nu heb je vaak geen invloed op het instappen, dat gaat vanzelf. Maar als je opmerkt dat je meegevoerd bent kan je uitstappen. En dan kan je weer kijken wat er langskomt. De truc is om steeds sneller op te merken dat je meegevoerd wordt, zodat je steeds sneller kan uitstappen. En kan instappen in de auto's die in de richting rijden waar jij naar toe wil.

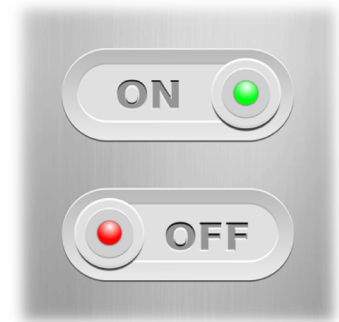
Oefening aandachtschakelaar

Doe de volgende oefening: sluit zo je ogen en doe het volgende:

- › Leg je hand op je buik of borst (daar waar jij je adem het beste opmerkt) en merk 1 minuut op hoe de borst of buik uitzet en weer terugkeert. Je hoeft je adem niet te veranderen, alleen de beweging bij je hand te voelen.
- › Merk 1 minuut alles in je lichaam op: je voelt hoe je billen de stoel raken, je voeten op de grond, je kleding op je huid, etc.
- › Merk 1 minuut alle geluiden om je heen op
- › Open je ogen weer.

Wat heb je opgemerkt?

Misschien heb je opgemerkt dat het wat rustiger werd in je hoofd, misschien ook niet. Als je het wel hebt opgemerkt: hoe komt dat dan? Immers we weten dat de hersenen vanzelf de hele tijd gedachten produceren. Dat komt doordat je aandacht maar op één plek kan zijn. Als je aandacht hebt bij het opmerken van geluiden, dan kan je geen gedachten opmerken. Je hebt dus verschillende plekken waar je je aandacht op kan richten: de adem, geluiden, je lichaam, wat je ruikt etc. En je hebt een soort schakelaar waarmee je kan bepalen waar je je aandacht op richt. Meestal staat deze schakelaar op de stand 'denken'. Nu weet je dat je de schakelaar ook op andere standen kan zetten. En als je dat doet word je vanzelf rustiger in je hoofd.



Door je oerbrein is het heel normaal om je met anderen te vergelijken

Als je vroeger, in de oudheid leefde, woonde je misschien in een grot. Binnen was het veilig, maar als je een stap buiten je grot zette, dreefde overal gevaar. Je kon zo maar aangevallen worden door een tijger. En opgegeten worden!

Ons brein is voortdurend bezig met het voorbereiden op gevaar.

Toen mensen later samen gingen wonen in stammen, dorpen en gemeenschappen waren ze in staat om gevaar te buiten te bedwingen. Ons brein hoefde niet meer zo bezig te zijn met gevaren van buiten. Omdat het brein nog steeds hetzelfde doet als vroeger (het voortdurend bezig met het voorbereiden op gevaar) worden nu anderen als gevaar of als dreiging gezien: je gaat jezelf voortdurend met anderen vergelijken.

Het is dus heel normaal om jezelf met anderen te vergelijken.

Een voordeel: je wordt tenminste niet opgegeten als je nu een foutje maakt.



Defusie: je losmaken van (de betekenis) van gedachten

Fusie betekent iets als 'samengaan', 'samenplakken', 'verbonden zijn aan'. Defusie is het tegenovergestelde 'losmaken van'.

Mensen kunnen twee posities innemen ten aanzien van hun gedachten. Ze kunnen met hun gedachten gefuseerd zijn (in hun gedachten opgaan, ermee samenvallen) of ze kunnen hun gedachte meer afstandelijk bekijken. Dit laatste is defusie: het creëren van ruimte tussen het denken enerzijds en je ervaring en je gedrag anderzijds.

Je haakt meer los van de (betekenis) van gedachten. Als dat lukt dan merk je dat gedachten niets meer zijn dan woorden en beelden.

Door te defuseren kan je flexibeler reageren op je gedachten. Gedachten zullen je dan niet domineren, maar slechts beïnvloeden. Gedachten zullen altijd wel een bepaalde invloed op je hebben maar daarbij wil je wel invloed hebben op wat je doet en doen wat voor jou belangrijk is.

Identificeren van fusie

Met behulp van deze vragen kun je de gedachten, woorden en zinnen opsporen waarmee je sterk gefuseerd kan zijn.

Neem even de tijd om na te denken aan een situatie of eigenschap waarover je je niet goed genoeg voelt of die moeilijk te accepteren is. Stel jezelf de volgende vragen en schrijf de antwoorden op.

- › Noem eens een situatie of eigenschap die je moeilijk vindt te accepteren.
- › Welke gedachten komen op als je in die situatie zit of wordt geconfronteerd met die eigenschap?
- › Hoe voel jij je als je dat denkt?

Innerlijke criticus

Het helpt om ook de gedachten van de innerlijke criticus erbij te pakken. Dit is dat kleine stemmetje (of die gast) in je hoofd, die de hele dag van alles roept.

Misschien herken je haar/hem wel. Deze zegt bijvoorbeeld: 'je moet nog dit', 'je moet nog dat' of 'het gaat toch nooit lukken', 'je bent niet goed genoeg', 'lui!ak', 'wat zie je er stom uit', 'je zal voor gek staan', etc. Misschien ben je de boodschappen van dit stemmetje al tegengekomen bij de oefening 'breng je gedachten in kaart'.

Iedereen heeft eigenlijk wel zo'n stemmetje, en we laten ons er flink door leiden. Onze gedragingen maar ook onze binnenwereld wordt er constant door beïnvloed.

Schrijf de boodschappen van de interne criticus ook op.

Je hebt nu met de 2 voorgaande delen gedachten, woorden en zinnen opsporen opgeschreven waarmee je sterk gefuseerd kan zijn.

Kies een gedachte, woord of zin uit waarmee je sterk gefuseerd bent en schrijf deze zin kort op in deze vorm:

Ik ben....

We gaan nu aan de slag met een paar defusie oefeningen.

Het doel van deze oefeningen is dat je gedachten echt hoort, zodat je beseft wat ze feitelijk zijn: stukjes taal die door je hoofd gaan.

Wij mensen hebben de neiging onze gedachten heel serieus te nemen, en komen hierdoor vaker in de knoop met onszelf. Er zijn meerdere manieren van afstand nemen van je moeilijke gedachten. Een van de grappige manieren is middels herhaling en vervorming. Je zult merken, dat de gedachten op een gegeven moment niet meer zo binnenkomen en je eigenlijk alleen nog maar gekke geluiden hoort (je bent dan gedefuseerd).

Er zijn verschillende manieren om dat te doen. Je kunt dit zelf doen door de gedachte meerdere malen op verschillende manieren uit te spreken. Het is raadzaam het te vervormen, door de gedachte heel langzaam of juist heel snel uit te spreken. Ook kun je een hoge stem, of juist een heel lage stem gebruiken.

Oefening Gekke stemmetjes

Neem 10 tellen de tijd om op te gaan in deze gedachte, beeld je in dat dit echt een gedachte is waar je enorm mee worstelt en onderzoek even wat het met je doet.

- › Spreek de zin nu steeds achter elkaar hardop uit.
- › Nu met een gek stemmetje, bijvoorbeeld een hoog stemmetje
- › Nu met een laag stemmetje
- › Ga door en neem steeds een ander gek stemmetje, zoals een piepstem, stem van een reus, een clown, een baby etc.
- › Ga nog een minuutje door met het uitspreken van de zin met gekke stemmetjes.

Wat doet dit met je?

Oefening: Neem je gedachten op

Iedere telefoon heeft wel een voice recorder. Neem de gedachte, woord of zin uit waarmee je sterk gefuseerd bent op op de voice recorder van je telefoon. Luister die 20 keer af.

Oefening: Stemvervormer.

Er zijn ook digitale middelen die je hierbij kunnen helpen (dit is aan te raden). Je kunt met een voicerecorder je stem opnemen en vervolgens terugluisteren (versneld of vertraagd).

Sommige smartphones hebben deze functie ook. Er zijn ook verschillende apps voor smartphones en tablets die je hierbij kunnen helpen zoals de Voice Changer with effects (Android), Voice Changer Lite (iOS).

De instructie voor deze oefening is als volgt: Spreek de moeilijke gedachte waarmee je worstelt meermaals uit, waarbij je varieert in je uitspraak en doe dit tussen de 20 seconden (minimaal) en 60 seconden (optimaal). Je kunt dit natuurlijk ook voor je laten doen met een van de stemvervormers.

Oefening: Je gedachten hard zingen

Neem de gedachte, woord of zin uit waarmee je sterk gefuseerd bent. Zing ze daarna hard op, als je het handig vindt kun je de woorden zingen op een bepaalde melodie bijvoorbeeld op vader Jacob of 'er is er een jarig'. Of zing het in de melodie van een nummer van je favoriete artiest. Maak er een rap van.

Wat heb je gemerkt na het doen van deze oefeningen?

Andere oefeningen die je gedaan hebt, zoals 'opmerken wat ik opmerk' helpen je ook bij defusie. Kijk wat bij jou het beste werkt en pas dat toe en blijf dat toepassen.

Spam

Je verstand produceert de hele dag door gedachten. Deze gedachten zijn echter lang niet allemaal even relevant of bruikbaar (of soms zelfs ronduit vervelend). Je zou het kunnen vergelijken met de stroom berichtjes of e-mail die je dagelijks binnenkrijgt. Niet alle mail en berichten zijn even relevant of bruikbaar.

Het eigenaardige is, dat wij mensen wel de neiging hebben onze gedachten allemaal heel serieus te nemen en hierop te reageren. Alsof we elke mail en bericht die we binnenkrijgen moeten openen, helemaal doorlezen en hier vervolgens uitgebreid op reageren. In de praktijk gaan we natuurlijk heel anders met onze mail om. Alle berichten komen binnen, maar we screenen gelijk waar we wel en geen aandacht aan willen geven. De SPAM laten we links liggen, we gaan ze niet verder lezen en we gaan er al helemaal niet op reageren. De relevante berichten lezen we wel en indien nodig reageren we op deze mail. Het zou toch fijn zijn als we op een vergelijkbare manier met onze gedachten zouden omgaan, niet?



En dat is nu precies wat defusie doet.

Door te leren wat gezonde afstand te nemen van je gedachten (defuseren), krijg je weer een keuze of je een bepaalde gedachte meer aandacht geeft of juist niet. Als een gedachte bruikbaar is, geef je het wat meer aandacht en ga je er misschien zelfs naar handelen.

Als een gedachte niet bruikbaar is, probeer je hem links te laten liggen. Het is wel belangrijk te realiseren, dat defusie niet gaat om het kwijt raken van deze onbruikbare, of vervelende gedachten. Net als dat het verwijderen van SPAM uit je mailbox er niet voor zorgt dat je geen nieuwe SPAM zult ontvangen. De berichten blijven komen (zowel bruikbaar als onbruikbaar), echter jij hebt de controle over wat je ermee doet.

Niet helpende gedachten inwisselen voor helpende gedachten: zo kan ik ook denken

Je weet nu dat gedachten vanzelf komen, de meeste gedachten negatief en niet helpend zijn en dat je iets anders kan doen dan je gedachten zeggen.

Kan je dan ook iets anders denken? Ja, dat kan. We geven wat voorbeelden:

Gedachte over:	Niet helpende gedachte Wat ik denk	Helpende gedachte Wat ik ook kan denken
Toets, prestatie of examen	Ik kan het niet.	Ik heb me goed voorbereid, ik kan het.
	Als ik het examen niet haal stort mijn wereld in.	Het examen is een goede manier om te laten zien wat ik kan.
Over wat er kan gebeuren	Als ik een fout maak tijdens de presentatie dan vinden anderen mij een loser.	Fouten maken is menselijk, dat overkomt de beste.
Over wat je ervaart	Als ik mijn hart voel bonzen en mijn adem hoog is krijg ik een paniekaanval.	Stress en spanning hoort bij een toets, prestatie of examen. Het is normaal dat ik dat ik spanning in mijn lichaam voel als ik mij zorgen maak. Vooral het eerste kwartier voel ik dat het meest, ik weet dat het daarna afneemt.

Breng nu voor jezelf niet-helpende gedachten in kaart en kijk of je deze kunt inwisselen voor helpende gedachten.

Gedachte over:	Niet helpende gedachte Wat ik denk	Helpende gedachte Wat ik ook kan denken

Blad spanningsmeter

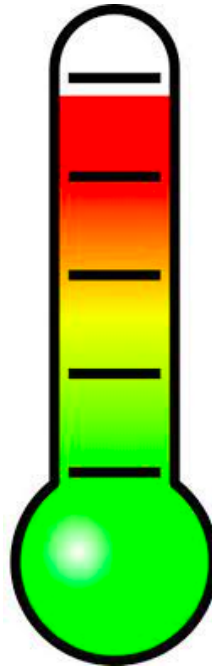
Ik raak verlamd, vlucht
weg of raak overspoeld
door emoties

De zenuwen gieren door
mijn lijf

Ik voel me gespannen en
heb er een beetje last van

Ik vind het spannend en
ben gefocust

Ik voel me rustig en
ontspannen



Je raakt overspoeld door
spanning, je kan niet meer
redelijk nadenken

Je kunt je gedachten, gevoelens
en gedrag bijna niet meer onder
controle houden

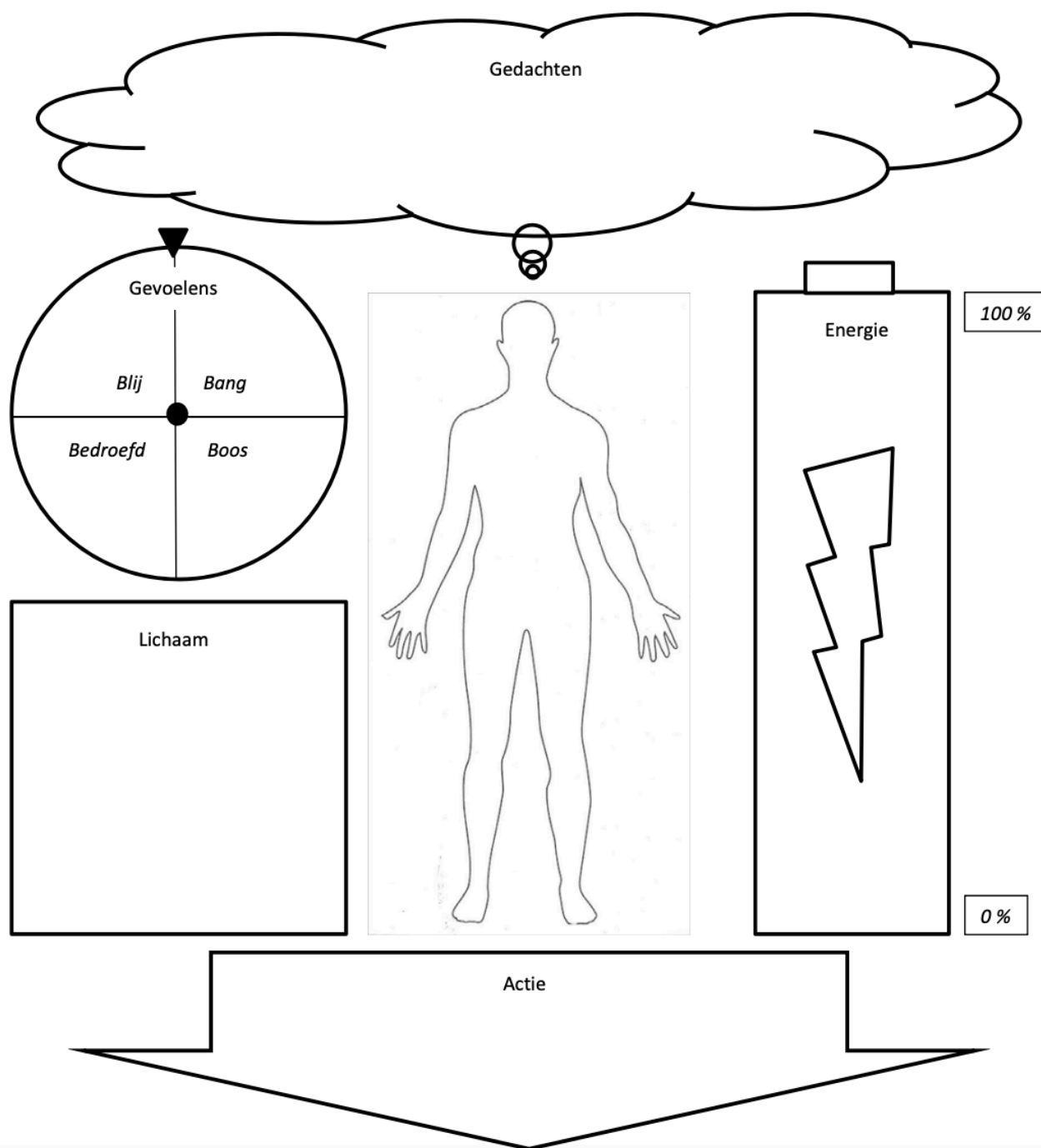
Er gaat iets spannends gebeuren,
je voelt je onrustig en onprettig

Er gaat iets spannends gebeuren,
je bent een beetje zenuwachtig

Er is niets aan de hand, je voelt je
rustig

Inchecken bij jezelf

Check even bij jezelf in.



Blad doelen en stappen

Mijn hoofddoel is:	
Mijn korte termijn doel is:	
Actie stap:	Obstakel:
	Obstakel:
Actie stap:	Obstakel:
	Obstakel:
De actiestap die wil nemen is:	Als ik een obstakel tegenkom dan:

Blad voornemens

	Wat ik mij vandaag heb voorgenomen:	Heb ik gedaan wat ik mij vandaag heb voorgenomen?
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		