|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lastige situatie:**  **Wat is de situatie? Waar was je? Met wie? Tijdstip?** | **Welke lastige gedachten en-/of gevoelens merkte je op?[[1]](#footnote-1)** | **Wat deed je in gedrag op dat moment?** Wat heb ik vermeden? Probeerde ik mezelf af te leiden, te verdoven of ergens voor te vluchten? | **Gevolgen**  Wat kost het me in termen van gezondheid,  vastlopen, verloren tijd, energie? |
| Vb. ’s Avonds op de bank voor de t.v. Kinderen liggen net op bed. 20.00uur | Moe, gespannen  ‘Ik moet nog van alles doen’ | Telefoon scrollen, eten, werken, netflixen, opruimen | Korte termijn: goed gevoel, rust  Lange termijn: te laat naar bed, moe en buikpijn |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. Voorbeeld van gevoelens zijn:bang, boos, bedroefd, ontspannen, geïrriteerd, somber, eenzaam, gespannen, blij, onzeker [↑](#footnote-ref-1)