

ACT als een sensatie

Het concept van angst herdefiniëren als een "sensatie" is een nuttige strategie om je angstgevoelens op een minder bedreigende manier te benaderen. Deze aanpak stel je in staat om je angst te observeren zonder erdoor overweldigd te worden. Hier zijn enkele manieren waarop je dit kan gebruiken:

1. *Normaliseren van de ervaring*

Angst is, net als andere emoties, een natuurlijke en normale menselijke ervaring is. Door angst te zien als een sensatie, een tijdelijke lichamelijke reactie, realiseer je ook dat het niet per se een teken is van echt gevaar.

2. *Mindfulness en lichaamsbewustzijn*

Ontwikkel mindfulness-vaardigheden zodat je lichamelijke sensaties kan opmerken zonder erop te reageren. Dit kan je helpen om je angstige gevoelens te observeren en er afstand van te nemen. Merk de fysieke sensaties op wanneer je angstig bent. Beschrijf wat je voelt zonder het label "angst" te gebruiken, maar eerder termen zoals "warmte", "druk", "trilling", etc.

3. *Cognitieve herstructurering*

Wanneer je angst kan zien als een fysieke sensatie, kan je catastrofale gedachten die vaak met angst gepaard gaan uitdagen. Bijvoorbeeld: "Wat vertelt deze sensatie je echt? Wat zijn de feiten?" Verander gedachten zoals "Ik ga iets vreselijks doen" naar "Ik voel een sensatie van nervositeit in mijn buik, en dat is oké."

4. *Verminderen van vermijdingsgedrag*

Door angst te zien als een sensatie, kan je gemakkelijker deelnemen aan blootstellingsoefeningen. Je wordt aangemoedigd om je angstige sensaties te ervaren zonder vermijdingsgedrag, wat je helpt om tolerantie en zelfvertrouwen op te bouwen.

Zoek bijvoorbeeld situaties op die milde angst oproepen en merk bewust de fysieke sensaties op en te benoemen zonder te proberen ze te vermijden of weg te duwen.

5. *Zelfcompassie*

Erkenning zonder oordeel: veroordeel jezelf niet voor het hebben van angstige sensaties. Ontwikkel compassie voor jezelf door de sensaties te accepteren als onderdeel van de ervaring. Je kan tegen jezelf zeggen: "Het is oké om deze

sensaties te voelen. Het betekent niet dat ik zwak ben; het betekent gewoon dat mijn lichaam reageert op stress."

Door angst te benaderen als een sensatie, kan je leren om je reacties op angst te veranderen en een gevoel van controle over je ervaringen te ontwikkelen. Dit kan je helpen om je angst op een meer functionele en minder overweldigende manier te benaderen.