

Werkboek: Releasing Toxic Anger

Voor vrouwen die hun kracht willen terugpakken

Introductie

Als vrouw heb je misschien geleerd dat woede ongepast is – dat het niet charmant, niet vrouwelijk, of zelfs gevaarlijk is om boos te zijn. Toch is woede een natuurlijke, krachtige emotie. Onderdrukte woede kan leiden tot klachten zoals stress, vermoeidheid, lichamelijke spanningen of relationele afstand. Dit werkboek helpt je om jouw woede te herkennen, ruimte te geven, en om te zetten in levenskracht, zelfzorg en verbinding.

De oefeningen zijn geïnspireerd op het boek *Releasing Toxic Anger for Women* van dr. Karyne Wilner en bieden een combinatie van somatische oefeningen (voor het lichaam) en cognitieve technieken (voor je denken).

STAP 1 – AWARE: word je bewust van hoe jouw lichaam woede vasthoudt

Doel: Leren voelen waar woede zich ophoopt in jouw lijf.

Oefening: Staccato-ademhaling

- Liggend, knieën gebogen, adem kort en krachtig uit met een klank: "uh-uh-uh". Doe dit 10 minuten.

Reflectie:

- Waar houd jij spanning vast in je lijf als je je in moet houden?
- Wat heb je geleerd over boos zijn als meisje of vrouw?

Dagboekopdracht: noteer elke dag één moment waarop je iets voelde borrelen in je lijf. Was dat woede?

STAP 2 – UNCOVER: Ontdek de oorsprong van jouw woede

Doel: Herkennen waar je woede écht vandaan komt.

Oefening: Innerlijk kind

- Schrijf over een moment als kind waarop je onrecht, afwijzing of vernedering ervoer. Wat deed je toen met die gevoelens?

Reflectie:

- Was er ruimte om als meisje boos te zijn? Of moest je vooral lief zijn?

STAP 3 – GROUND: vindt stabiliteit in jezelf

Doel: Terugkeren naar jezelf als de spanning oploopt.

Oefening: Vierkante oogbewegingen

- Beweeg je ogen in vier richtingen (links, boven, rechts, beneden). Herhaal 5x langzaam.

Oefening: Grondingsoefening

- Ga staan, voeten stevig op de vloer. Beweeg je bekken licht heen en weer. Voel de verbinding met de aarde.

Affirmatie: "Ik ben gegrond. Ik ben veilig. Ik hoef niets te bewijzen."

STAP 4 – RELEASE: Geef je woede een stem

Doel: Woede ontladen zonder jezelf of anderen pijn te doen.

Oefening: 3-kussenritueel

- Zet 3 stoelen:
 1. Kussen van de Schuld: spreek je boosheid uit.
 2. Kussen van de Woede: beweeg, stamp, sla met kussens.
 3. Kussen van de Waarheid: wat zit er onder je boosheid?

Schrijfopdracht: Wat zou je willen schreeuwen als je niemand hoefde te pleasen?

STAP 5 – TRANSFORM: Van woede naar warmte

Doel: De energie van woede omzetten in levenskracht.

Oefening: Visualisatie

- Stel je voor dat woede opstijgt vanuit je buik naar je hart. Zie hoe het transformeert in kracht, helderheid en liefdevolle begrenzing.

Oefening: Blad op het water

- Visualiseer een blad (symbool voor jouw boosheid) dat op een kabbelende rivier ligt en wegdrijft.

Zelfcompassie-vraag: Wat heeft jouw woede je willen beschermen of laten voelen?

STAP 6 – SHARE TO SPARE: Deel je boosheid bewust

Doel: Je uitspreken zonder te kwetsen – krachtig én zacht tegelijk.

Oefening: Boosheidsbrief

- Schrijf een brief (verstuur deze niet meteen) waarin je je uitspreekt. Daarna herschrijf je de brief vanuit je volwassen, liefdevolle kern.

Dagelijkse opdracht: Spreek elke dag één grens uit – hoe klein ook.

Quote: “Mijn stem is belangrijk. Mijn gevoel telt.”

STAP 7 – TRANSCEND: Loslaten en vergeven (ook jezelf)

Doel: Ruimte maken voor zachtheid, herstel en nieuwe keuzes.

Oefening: Vergevingslijst

- Twee lijsten:
 - Wie wil ik vergeven?
 - Wat wil ik mezelf vergeven?

Visualisatie: Zie jezelf als jonge vrouw of meisje. Leg je handen op je hart en zeg: “Je mag boos zijn. Ik ben er nu voor jou.”

Afronding: Schrijf een intentie:

- "Ik kies ervoor om... (bijv. mijn waarheid te spreken / ruimte in te nemen / mezelf serieus te nemen)."

Dagelijkse afronding (5 minuten)

- Adem rustig in met: "Ik voel..."
- Adem uit met: "...en ik blijf bij mezelf."

Tot slot

Jouw boosheid is geen vijand. Ze is een signaal. Een gids. Een deur naar jouw waarheid. Durf haar ruimte te geven. Jij mag er zijn.

Werkboek gebaseerd op *Releasing Toxic Anger for Women* (Karyne Wilner, PsyD) – uitgewerkt voor vrouwen die krachtig en vrij willen leven.