

Keuzepunt: omgaan met angst en stress

Gebruik dit werkblad om je keuzes bij angst- en stresssituaties inzichtelijk te maken. Het helpt je om bewust te kiezen tussen veiligheidspatronen en kleine stappen richting je waarden.

Situatie:

Keuzepunt:

Wat voelde ik? Wat dacht ik? Wat wilde ik doen?

Kiesrichting 1 (veiligheid, achteruit bewegen):

Bijvoorbeeld: vermijden, geruststelling zoeken, controle houden.

Kiesrichting 2 (waarden, groei, vooruit bewegen):

Bijvoorbeeld: in actie komen, kleine stap zetten, nieuwsgierig zijn.

Wat heb ik gekozen?

Wat wil ik volgende keer proberen?

