

WERKBLADEN OVER

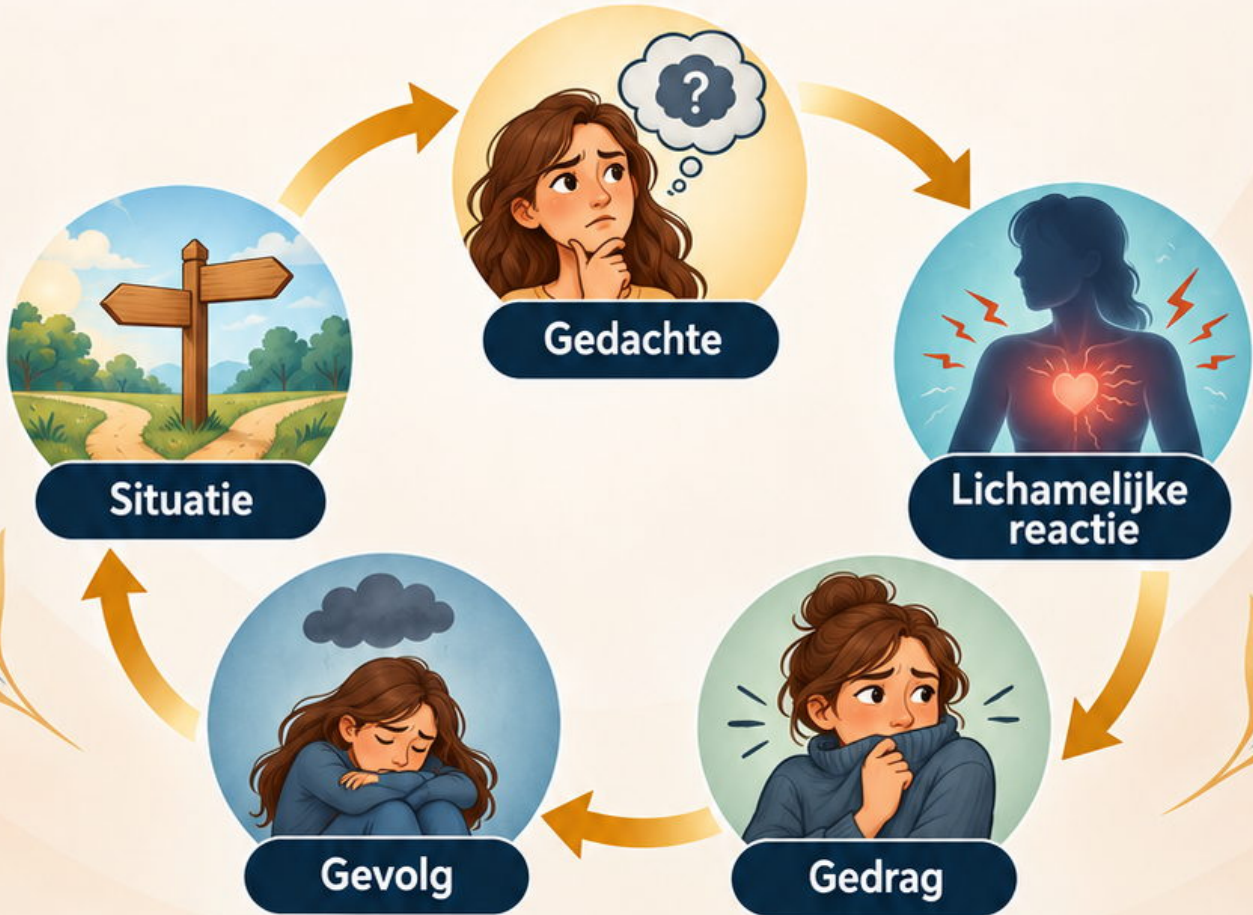
ANGST EN PANIEK

Praktische oefeningen voor therapie en coaching



DE ANGSTCIRKEL

Een gedachte, lichamelijke reactie en gedrag kunnen elkaar versterken.



Onderzoek één recente situatie:

Wat gebeurde er? Welke gedachte kwam op? Wat merkte je in je lichaam?
Wat deed je daarna?

Mijn voorbeeld:



Wat wil ik volgende keer onderzoeken?

WAT MERK IK IN MIJN LICHAAM?

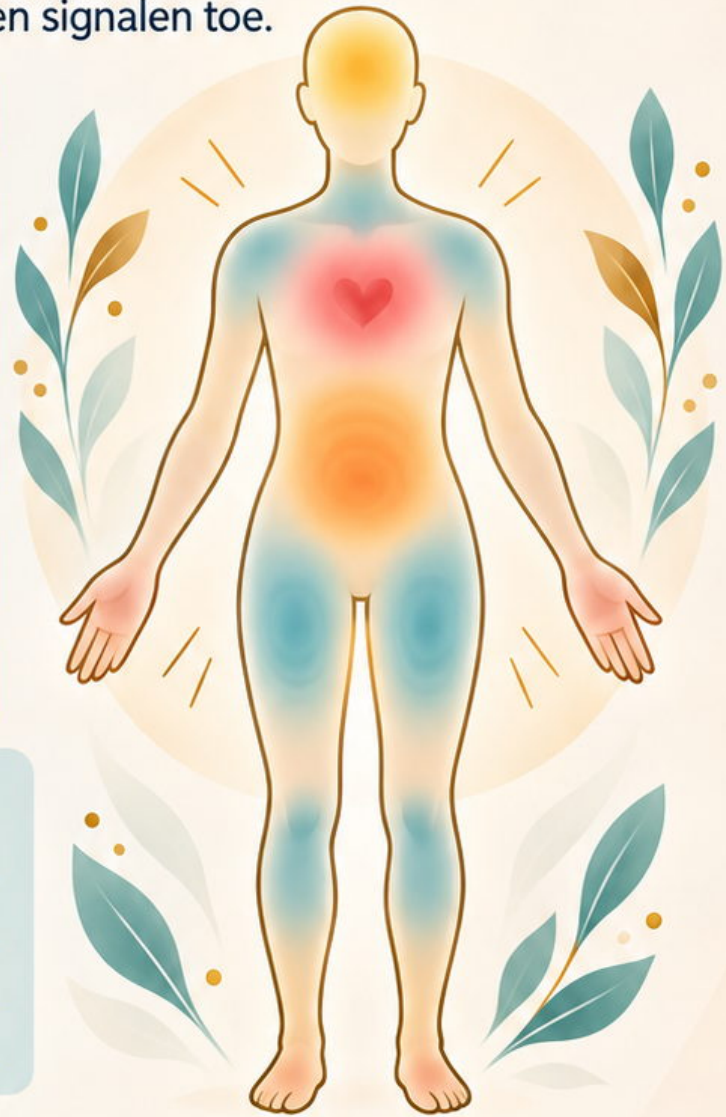


**Angst kan voor iedereen anders voelen.
Er is geen goed of fout antwoord.**

Kruis aan wat je herkent en voeg je eigen signalen toe.

- ☐ snellere ademhaling
- ☐ gespannen spieren
- ☐ warm of koud gevoel
- ☐ onrust in mijn buik
- ☐ sneller kloppend hart
- ☐ moeite met concentreren

Mijn eigen signalen:



**Waar in mijn lichaam
merk ik dit het eerst?**



**Wat helpt mij om dit
rustig op te merken?**

ALS SPANNING OPLOOPT

Iedereen ervaart spanning op een eigen manier.
Breng jouw signalen stap voor stap in kaart.

1. VROEGE SIGNALEN

Wat merk ik als eerste?



2. ALS HET STERKER WORDT

Wat verandert er in mijn gedachten, lichaam of gedrag?



3. WAT KAN STEUNEN?

Welke kleine, veilige stap kan mij op dit moment helpen?



Bespreek samen welke ondersteuning passend is.

TERUG NAAR HET HIER EN NU

Deze oefening helpt je aandacht bewust naar je omgeving te brengen. Sla een stap over als die niet prettig voelt.

5



5 dingen die ik zie

4



4 dingen die ik voel

3



3 dingen die ik hoor

2



2 dingen die ik ruik

1



1 ding dat ik proef of prettig opmerk



Wat valt me nu op?



Kies zelf of je deze oefening alleen of samen met je begeleider doet.

GEDACHTE OF FEIT?

Bij angst kunnen gedachten heel overtuigend voelen.
Onderzoek ze met nieuwsgierigheid.

1



Wat dacht ik?

2



Wat weet ik zeker?

3



Welke informatie heb ik nog niet?

4



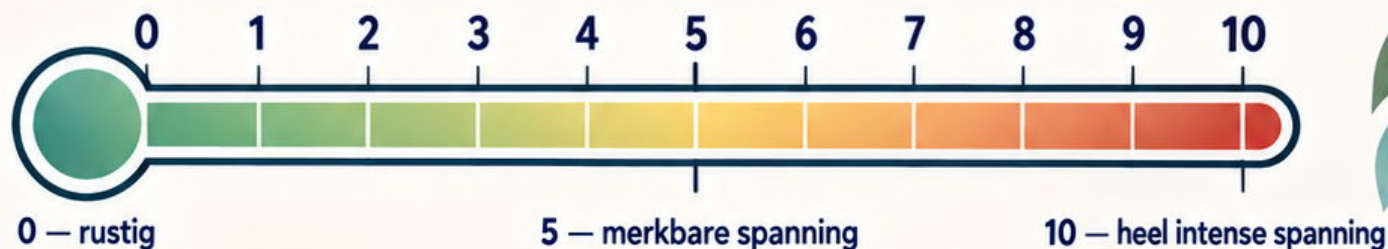
Welke helpende, realistische gedachte kan ik ook overwegen?



Mijn nieuwe gedachte:

MIJN SPANNING IN KAART

Geef aan hoe sterk je spanning voelt. Er is geen goed of fout antwoord.



Mijn spanning nu: _____ / 10



Wat merk ik in mijn lichaam?



Welke gedachte speelt mee?



Wat heb ik op dit moment nodig?



Na een kleine pauze: _____ / 10



MIJN ADEM OPMERKEN

Je hoeft je adem niet te veranderen. Merk alleen op wat er gebeurt.

1



Waar voel ik mijn adem het duidelijkst?

2



Is mijn adem snel, rustig, diep of oppervlakkig?

3



Wat verandert er als ik mijn aandacht erbij houd?



Als dit ongemakkelijk voelt, stop dan en kies een andere manier om tot rust te komen.



Mijn observatie:

WAT TRIGGERT MIJN ANGST?

Een trigger is iets waarna spanning kan beginnen of toenemen.



Waar was ik en met wie?



Wat gebeurde er vlak daarvoor?



Was er ook iets dat steun gaf?



Wat gebeurde er vlak daarvoor?



Waar was ik en met wie?



Wat viel me als eerste op?



Wat maakte de situatie moeilijker?



Was er ook iets dat steun gaf?



Wat wil ik hierover bespreken?





WAT DOE IK ALS IK ANGST VOEL?



Soms doen we dingen om spanning meteen te verminderen.
Onderzoek wat je doet en wat het je oplevert.



Wat doe ik meestal?



Wat hoop ik daarmee te voorkomen?



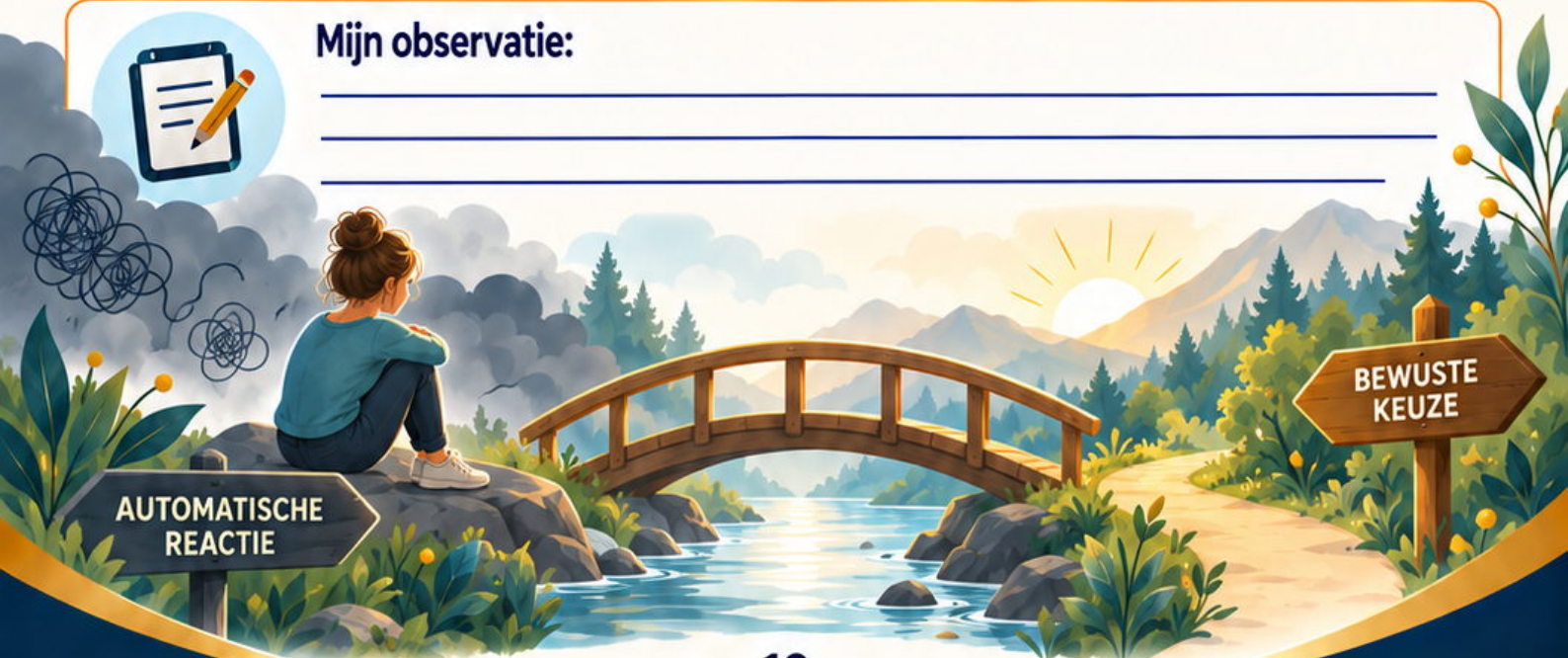
Helpt dit alleen op korte termijn, of ook later?



Wat zou een kleine andere keuze kunnen zijn?



Mijn observatie:





WAT VOORSPEL IK, WAT GEBEURT ER?



Een voorspelling is nog geen uitkomst. Noteer wat je verwacht en kijk later terug.

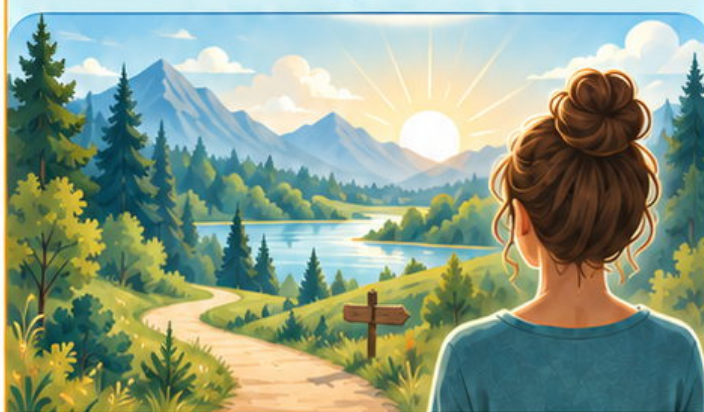


De situatie die ik wil onderzoeken:

Mijn voorspelling



Wat er gebeurde





Hoe zeker voelt die voorspelling?

 _____ / 10



Wat heb ik hiervan geleerd?



MIJN STEUNENDE STAPPEN



Kleine, haalbare stappen kunnen steun geven. Kies wat bij jou past.

Als ik spanning opmerk, kan ik:



☐ een rustige plek opzoeken



☐ iemand laten weten
wat ik nodig heb



☐ mijn aandacht naar
mijn omgeving brengen



☐ een korte pauze nemen



☐ zelf iets toevoegen:



Welke stap wil ik bewaren voor later?



WIE KAN MIJ STEUNEN?

Je hoeft niet alles alleen uit te zoeken. Breng in kaart wie je kunt benaderen.



Bij wie voel ik me op mijn gemak?



Wat kan ik tegen die persoon zeggen?



Welke steun wil ik vragen?



Hoe kan die persoon mij bereiken?



Wat kan ik doen als diegene niet beschikbaar is?

Mijn steunnetwerk:





EEN GEDACHTE VANUIT MEER PERSPECTIEVEN



Je kunt een situatie soms op verschillende manieren bekijken.



Mijn eerste gedachte:



Welk bewijs past bij deze gedachte?



Welk bewijs past er niet bij?



Wat zou ik tegen iemand zeggen die ik graag mag?



Welke mildere gedachte voelt ook geloofwaardig?



EEN KLEINE STAP RICHTING WAT IK BELANGRIJK VIND

Kies zelf een kleine stap die voor jou haalbaar voelt. Je hoeft niets te forceren.



Wat vind ik belangrijk om te kunnen doen?



Welke stap voelt klein en haalbaar?



Wat maakt deze stap spannend?



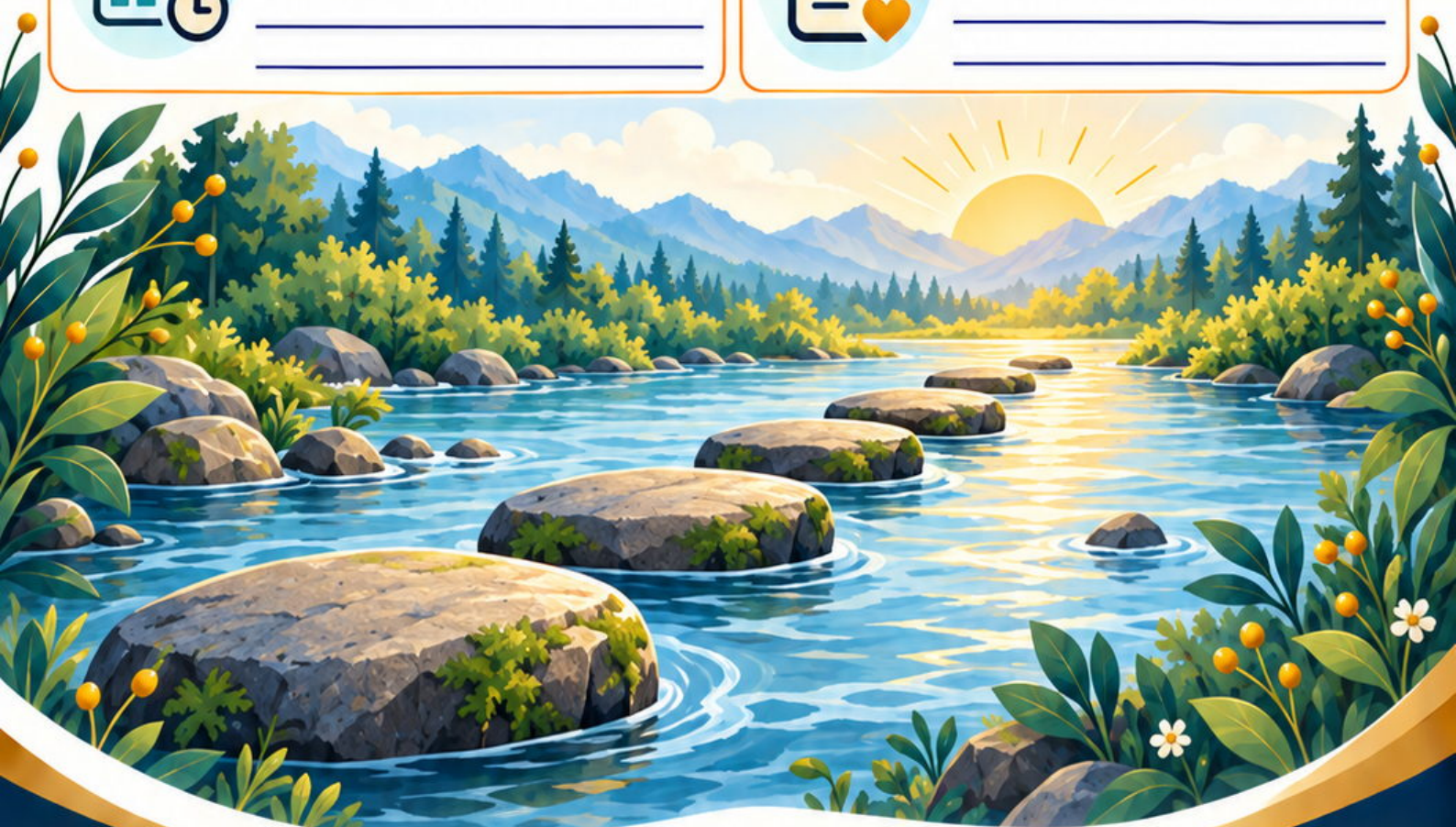
Welke steun kan ik vooraf regelen?



Wanneer wil ik deze stap proberen?



Na afloop wil ik onthouden:



MIJN DAGELIJKSE OBSERVATIE

Noteer kort wat je opmerkt. Dit is geen test en je hoeft niets te veranderen.



Moment



Wat gebeurde er?



Spanning
0-10



Wat merkte ik?



Wat hielp mij deze dag?



Wat wil ik morgen bespreken?

TERUGKIJKEN OP EEN PANIEKMOMENT

Vul dit alleen in wanneer je eraan toe bent. Je kunt dit ook samen met je begeleider doen.



Wat gebeurde er vlak
voordat het begon?



Wat merkte ik in
mijn lichaam?



BEGIN



TIJDENS



NA AFLOOP



Welke gedachten had ik?



Wat deed ik om mezelf
te helpen?



Wat heb ik achteraf nodig?



Wat wil ik met mijn
begeleider bespreken?

MIJN PERSOONLIJKE STEUNPLAN

Schrijf op wat jou steun kan geven. Bespreek je plan met iemand die je vertrouwt.



Waarom merk ik dat ik steun kan gebruiken?



Wat kan ik zelf proberen?



Wie kan ik benaderen?



Wat wil ik dat die persoon weet?



Welke plek voelt voor mij prettig?



Mijn eerste kleine stap:



MIJN TERUGBLIK



Neem even de tijd om terug te kijken. Je hoeft niet alles in te vullen.



Wat heb ik over mezelf
opgemerkt?



Welke oefening of vraag
was bruikbaar voor mij?



Wat wil ik verder
onderzoeken?



Wat wil ik met mijn
begeleider bespreken?



Mijn belangrijkste inzicht:



Een vriendelijke herinnering
aan mezelf:

