

WERKBOEK OVER

ANGST

Inzicht, reflectie en praktische oefeningen

Een werkboek om angstsignalen te verkennen
en gedachten, gevoelens en reacties
overzichtelijk in kaart te brengen.



Angst in kaart brengen

Angst kan merkbaar zijn in je gedachten, je lichaam en je gedrag.
Deze pagina helpt je jouw eigen signalen op te merken.



GEDACHTEN

Wat merk ik als eerste?

In welke situatie gebeurt dit?



LICHAAM

Wat merk ik als eerste?

In welke situatie gebeurt dit?



GEDRAG

Wat merk ik als eerste?

In welke situatie gebeurt dit?

De situatie onderzoeken

Beschrijf één situatie waarin je angst merkte.
Schrijf op wat er gebeurde, zonder jezelf te beoordelen.



Situatie



Gedachte



Gevoel



Actie



Situatie



Wat gebeurde er?



Welke gedachte kwam op?



Wat voelde ik in mijn lichaam?



Wat deed ik daarna?



Wat had ik op dat moment nodig?

Gedachten en feiten

Een gedachte kan overtuigend voelen. Onderzoek rustig wat je weet en welke andere verklaringen mogelijk zijn.



GEDACHTE

Wat zegt mijn angst?

Welk bewijs heb ik?

Wat weet ik nog niet?

Wat zou ik tegen iemand zeggen die ik graag mag?

FEITEN / ANDERE MOGELIJKHEDEN

Een kleine helpende stap

Kies een kleine, haalbare stap die past bij jouw situatie.
Je hoeft niets te forceren.



Wat wil ik proberen?

Hoe klein kan ik deze stap maken?

Wanneer of waar kan ik dit proberen?

Wie of wat kan mij ondersteunen?

Wat neem ik mee uit deze oefening?

Mijn angstsignalen

Iedereen merkt spanning op een eigen manier.
Breng jouw signalen rustig in beeld.



Wat merk ik in
mijn **gedachten**?



Wat merk ik in
mijn **lichaam**?



Wat doe ik
meestal?



Welk signaal wil ik **eerder** leren herkennen?

Wat speelt er mee?

Kies een moment waarop angst opkwam en onderzoek de omstandigheden.



Waar ben ik?



Wat gebeurt er vlak ervoor?



Wat gebeurt er meestal echt?



Wie is erbij?



Wat verwacht ik dat er gebeurt?

Mijn lichaam in kaart

Markeer waar je spanning opmerkt. Je hoeft niets te veranderen; alleen opmerken is genoeg.



Hoofd

Wat voel ik daar?

Wat helpt mij om dit op te merken?



Borst

Wat voel ik daar?

Wat helpt mij om dit op te merken?



Buik

Wat voel ik daar?

Wat helpt mij om dit op te merken?



Schouders

Wat voel ik daar?

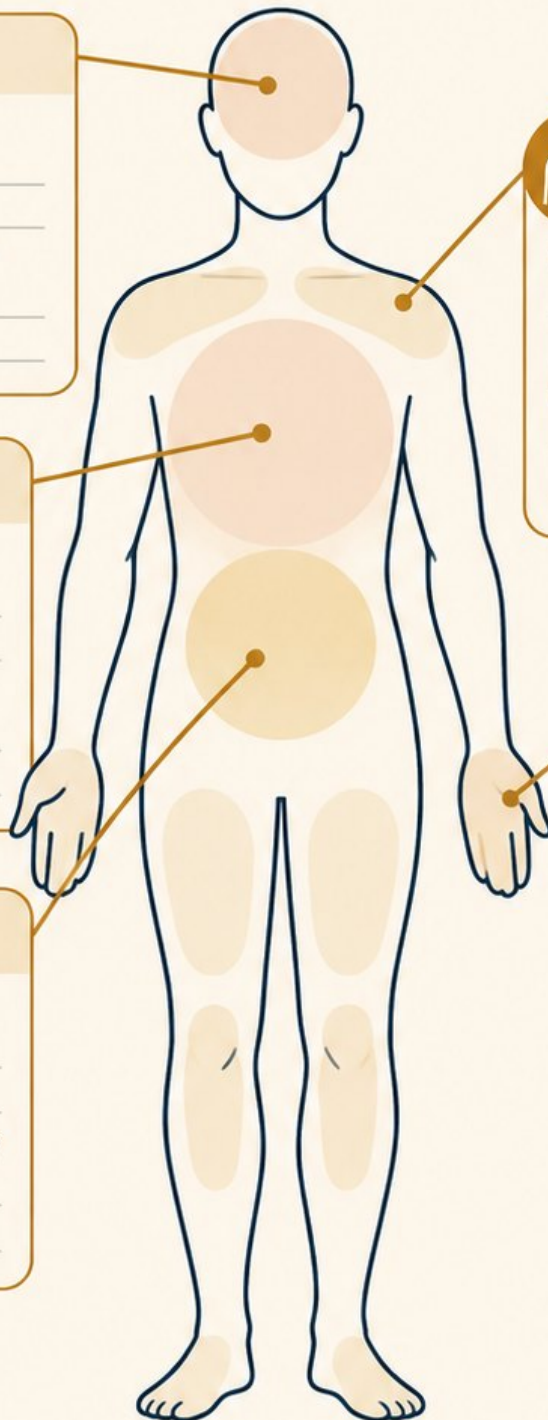
Wat helpt mij om dit op te merken?



Handen

Wat voel ik daar?

Wat helpt mij om dit op te merken?



Anders

Wat voel ik daar?

Wat helpt mij om dit op te merken?

Een rustig moment nemen



Pauzeer even.

Voel je voeten op de grond en kijk rustig om je heen.



Adem op een manier die prettig voelt; je hoeft je adem niet te veranderen.



Noem drie dingen die je ziet.



Wat merk ik nu op?



Wat voelt prettig of neutraal?



Wat wil ik meenemen?



Mijn zintuigen als anker

Richt je aandacht ~~as~~ wat er om je heen is.

Kies alleen wat voor jou prettig voelt.



Ik zie...

Kijk om je heen. Noem een paar dingen die je ziet en die je prettig of interessant vindt.



Ik hoor...

Luister naar de geluiden om je heen. Welke geluiden hoor je en vind je oké of prettig?



Ik voel...

Voel wat je kunt voelen. Denk aan de kleding op je huid, de stoel waar je op zit, de lucht op je huid of iets wat je aanraakt.



Ik ruik...

Welke geuren neem je waar? Denk aan geuren in de ruimte, buiten of een geur die je prettig vindt.



Ik proef...

Welke smaken neem je waar? Denk aan wat je nu in je mond proeft, of aan een smaak die je lekker vindt.



Welk zintuig hielp mij het meest opmerken wat er nu is?

Schrijf op welk zintuig je het meest hielp om in het moment te komen en waarom.

Waar heb ik invloed op?

Sommige dingen kan ik beïnvloeden, andere niet.
Zet elk onderwerp in de cirkel die nu het beste past.



**DIT KAN IK
BEÏNVLOEDEN**



**DIT KAN IK NIET
DIRECT BEÏNVLOEDEN**



Welke kleine stap ligt binnen mijn invloed?



Een helpende gedachte vinden



Je hoeft een gedachte niet weg te duwen. Je kunt onderzoeken of er ook een mildere of evenwichtiger gedachte mogelijk is.



Mijn angstige gedachte



Wat maakt deze gedachte begrijpelijk?



Welke andere gedachte kan ook waar zijn?



Welke gedachte helpt mij verder?

De gedachte onderzoeken



Neem één gedachte die spanning geeft en bekijk die met nieuwsgierigheid.



Wat is de gedachte?



Hoe sterk geloof ik dit nu? 0 – 10



Wat ondersteunt deze gedachte?



Welke informatie mis ik?



Wat zou ik tegen een vriend zeggen?



Hoe kijk ik er nu naar? 0 – 10

Piekeren op papier

Schrijf op wat door je hoofd blijft gaan. Kies daarna één vraag om rustig te onderzoeken.



Waar pieker ik over?



Wat weet ik zeker?



Wat is nog onzeker?



Is er iets kleins dat ik nu kan doen?



Wat kan wachten?

Van grote stap naar kleine stap

Als iets groot voelt, kun je onderzoeken welke kleinere stap haalbaar is. Kies zelf het tempo.



GROOT
DOEL



Wat voelt groot?



Wat is een stapje kleiner?



Wat is de allerkleinste eerste stap?



Wat heb ik nodig om te beginnen?



Hoe merk ik dat deze stap passend is?

Wat kan mij ondersteunen?

Steun kan praktisch, sociaal of persoonlijk zijn.
Breng in kaart wat voor jou beschikbaar voelt.



**Mensen bij wie ik
terecht kan**



**Plekken waar ik
rust vind**



**Dingen die mij
helpen**



Wat ik kan vragen

Mijn helpende kaart

Vul deze kaart met woorden die bij jou passen.



Als ik spanning merk,
wil ik onthouden...



Een kleine stap die ik
kan zetten...



Iemand of iets dat
mij kan steunen...



Woorden die vriendelijk
voor mij voelen...



Spanning op een schaal

Geef je spanning een cijfer. Er is geen goed of fout antwoord; het cijfer helpt je alleen beschrijven wat je merkt.



0 = weinig spanning



10 = heel veel spanning



Mijn cijfer nu



Wat merk ik erbij?



Wat zou één puntje verschil maken?

Pauze en aandacht



*Een kleine
pauze maakt
een groot verschil*



Neem een korte pauze
als dat prettig voor je is.

Merk op waar je lichaam
contact maakt met de stoel
of de vloer.

Kijk om je heen en benoem
rustig wat je ziet.



Wat viel mij op?



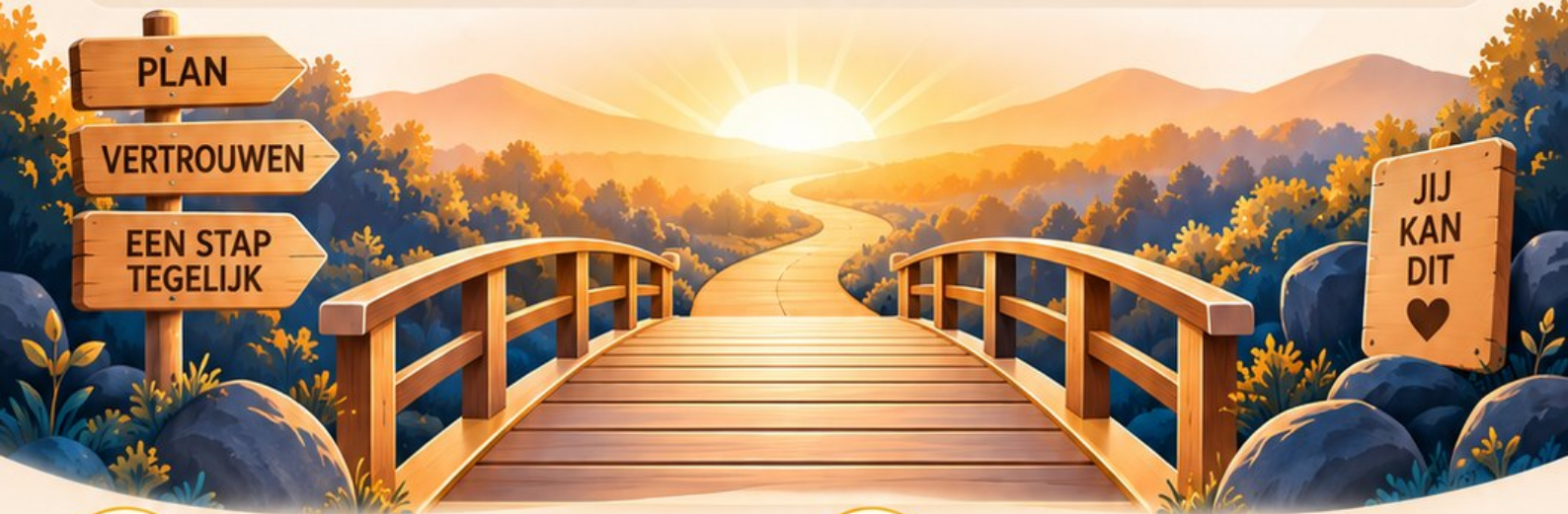
Wat voelde neutraal of prettig?



Wil ik doorgaan, aanpassen of stoppen?

Vorbereiden op een spannend moment

Vorbereiden kan overzicht geven.
Kies alleen wat voor jou haalbaar voelt.



Welk moment komt eraan?



Wat weet ik al?



Wat wil ik meenemen of klaarleggen?



Welke steun kan ik regelen?



Wat kan ik doen als ik een pauze nodig heb?

Na een spannend moment

Neem na afloop even de tijd om terug te kijken.
Beschrijf wat je hebt meegemaakt zonder jezelf te beoordelen.



Wat gebeurde er?



Wat ging zoals verwacht?



Wat was anders?



Wat hielp mij?



Wat wil ik onthouden voor een volgende keer?



Wat wil ik zeggen?

Soms helpt het om vooraf woorden te bedenken voor een gesprek.



Wat wil ik delen?

Wat wil ik vragen?

Wat wil ik liever niet bespreken?

Hoe kan ik aangeven dat ik pauze nodig heb?

Bij wie voel ik mij prettig om dit te bespreken?

Wat helpt mij al?

Je hebt misschien al manieren gevonden om met spanning om te gaan. Verzamel wat voor jou werkt of prettig voelt.



Dit heb ik eerder geprobeerd



Dit voelde helpend of neutraal



Dit wil ik opnieuw proberen



Dit past niet bij mij

Vriendelijk voor mezelf



Praat tegen jezelf zoals je tegen iemand zou praten om wie je geeft. Je hoeft niet alles meteen op te lossen.



Wat zou ik tegen een dierbare zeggen?



Welke woorden wil ik mezelf geven?



Wat heb ik nu nodig?



MIJN ERVARINGEN BIJHOUDEN



Gebruik dit overzicht alleen als het helpend voor je is. Je kunt ook één regel invullen.

Moment	Wat merkte ik?	Wat deed ik?	Wat neem ik mee?
1			
2			
3			
4			
5			

Als het anders loopt

Soms verloopt een moment anders dan je hoopte.
Je kunt terugkijken zonder jezelf iets te verwijten.



Wat liep anders?



Wat had ik op dat moment nodig?



Wat kan ik hiervan leren?



Wat wil ik mezelf meegeven?

MIJN PERSOONLIJKE PLAN

Verzamel op deze pagina wat jij uit het werkboek wilt meenemen.
Kies wat bij jou past.

1



Signalen die ik wil herkennen

2



Wat mij kan helpen

3



Een kleine stap die ik wil proberen

4



Wie of wat mij kan steunen

5



Wanneer wil ik mijn plan bekijken?



Terugkijken op mijn **ANTWOORDEN**



Blader rustig terug. Je hoeft niet alles in te vullen
of meteen conclusies te trekken.



Wat viel mij op?



**Welke oefening paste
bij mij?**



**Wat wil ik verder
onderzoeken?**



**Welke vraag neem ik mee
naar een gesprek?**

JE
BENT
GENOEG

Samen bespreken

SAMEN
OP WEG
NAAR EEN
STERKERE
JIJ

Je kunt een ingevulde pagina meenemen
naar een gesprek als je dat wilt.
Jij bepaalt wat je deelt.



Dit wil ik bespreken



Hier wil ik hulp bij



Dit wil ik liever voor mezelf houden



Mijn vraag voor het gesprek

Mijn reflectie



Neem mee wat voor jou bruikbaar voelt. Je mag oefeningen aanpassen, overslaan of later opnieuw bekijken.



Wat heb ik over mijn angstsignalen ontdekt?



Welke kleine stap past nu bij mij?



Wat wil ik onthouden?

