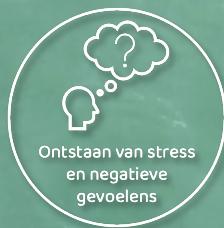




Omgaan met
emoties



Ontstaan van stress
en negatieve
gevoelens



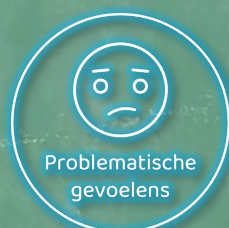
Leren



Observatie
zonder
oordeel



Accepteren
en
verdragen



Problematische
gevoelens



Reservesessie



Analyseren



Reguleren



Evaluatie en
afscheid



© De Ander



Boosdoeners?



Problematische
gevoelens



Ontspanning



Veiligheid & moed



Gelatenheid



Innerlijke vrijheid



Kalmte & vreugde



Eigenliefde &
tevredenheid



© De Ander



Boosdoeners?

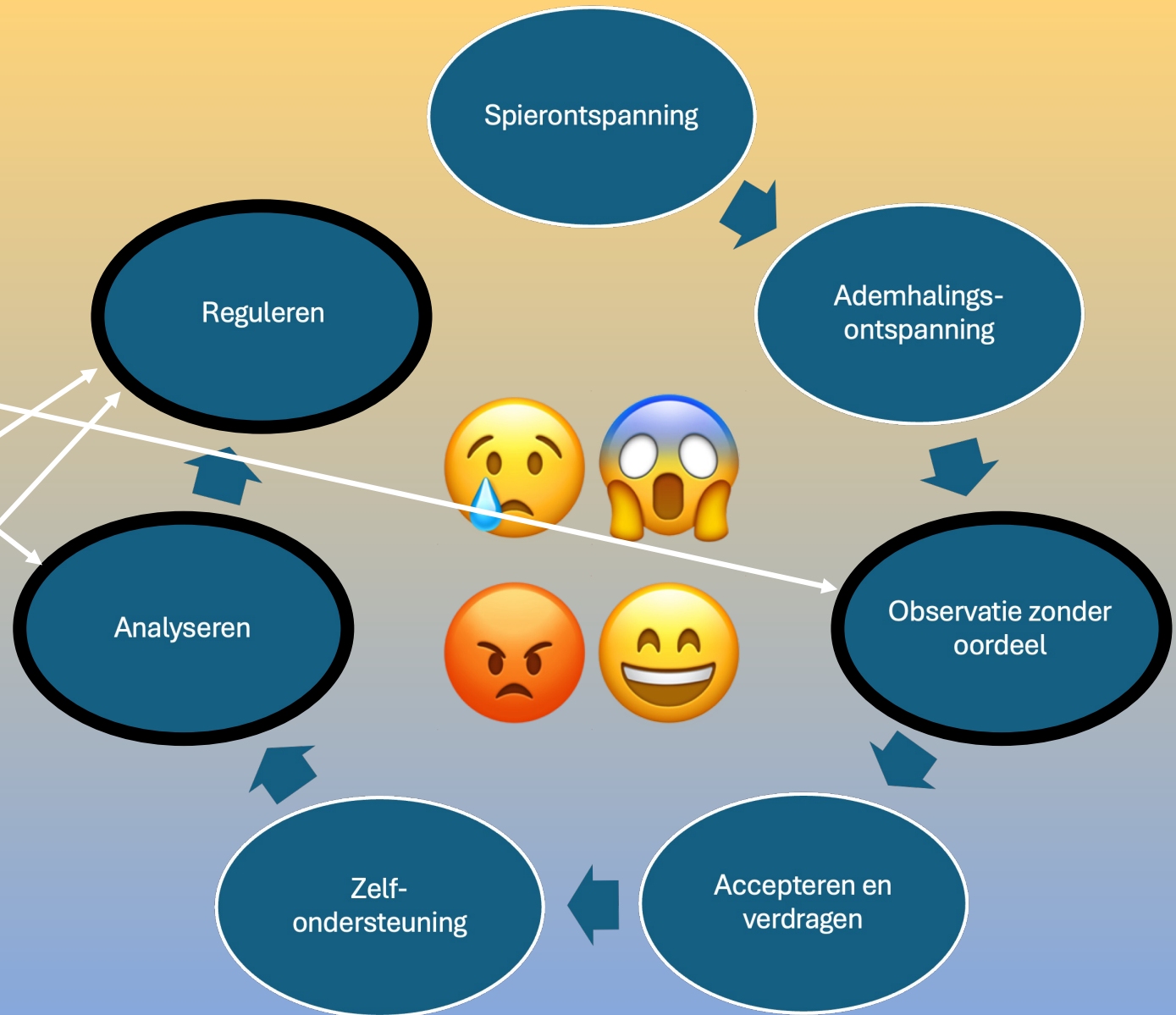
? Boosdoeners?

1. Stress
2. Angst
3. Woede
4. Schaamte
5. Schuld
6. Verdriet en teleurstelling
7. Depressieve stemmingen

? Boosdoeners?

1. Zo vroeg mogelijk herkennen en begrijpen
2. Inschatten of ze momenteel nuttig zijn
3. Realistische doelgevoelens bepalen
4. Zo effectief mogelijk positief beïnvloeden

1. Zo vroeg mogelijk herkennen en begrijpen
2. Inschatten of ze momenteel nuttig zijn
3. Realistische doelgevoelens bepalen
4. Zo effectief mogelijk positief beïnvloeden





Ontspanning



Veiligheid & moed



Ontspanning



Veiligheid & moed

Gevoel ontstaat als...	Functie	Typische gedachten	Typische lichamelijke veranderingen
Stress			
... belangrijke persoonlijke doelen worden bedreigd.	Mobiliseert extra lichamelijke en geestelijke energie om je doel te bereiken.	Het wordt mij allemaal te veel; Het lukt mij niet; ...	• Spieren aanspannen • Sneller en oppervlakkige ademhaling • Transpireren • Versnelde hartslag • Betere doorbloeding in grote spiergroepen, slechtere doorbloeding in handen, voeten en organen
Angst			
... belangrijke persoonlijke doelen worden bedreigd en het is onzeker of ik de bedreiging kan afweren.	Bereidt mij voor om de situatie op mogelijke gevaren onderzoeken, te vluchten of ze te vermijden.	O nee; Dit loopt niet goed af; ...	Idem stress, maar sterker.



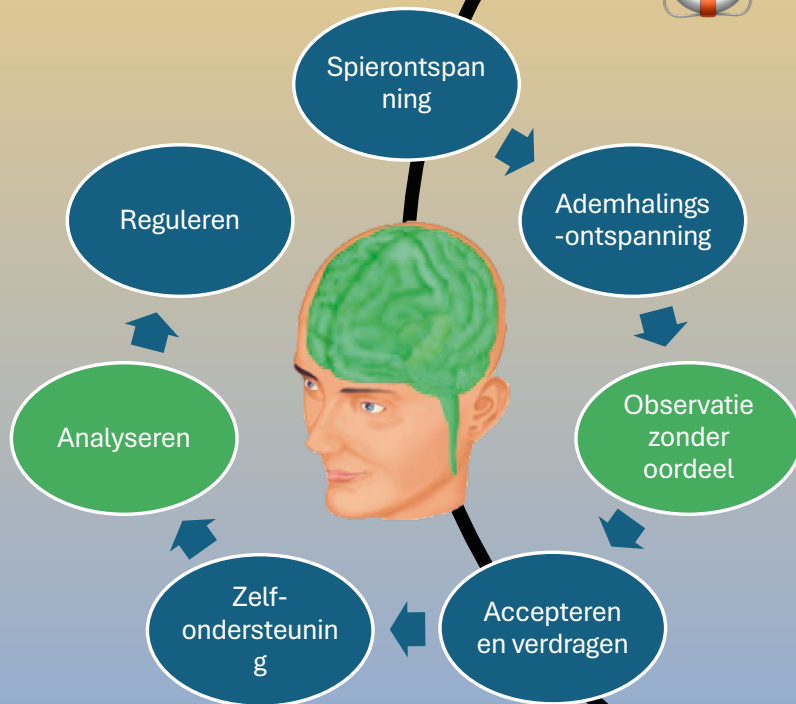
Ontspanning



Veiligheid & moed

1.

**Gevoelens zo
vroeg mogelijk
herkennen en
begrijpen**



Grondstemming / lichamelijke
gewaarwordingen

Uitlokkende situatie

Wat is er objectief
gebeurd?
(‘cameracheck’)

Emotionele kwetsbaarheid voor de
uitlokkende situatie

Behoeften en verwachtingen

Wat maakt de
situatie belangrijk
voor je? Wat staat
er op het spel?

Aandacht, interpretatie, beoordeling

Hoe denk je over de situatie?

Ken je je reactie uit andere situaties? Van vroeger? (oud patroon)

Lichamelijke reacties

STRESS

Secundaire gevoelens

Beoordeling vh primaire
gevoel -> secundair(e)
gevoel(ens)

Handelingsimpulsen

Voordelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?

Gedrag

Nadelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?

Grondstemming / lichamelijke
gewaarwordingen

Uitlokkende situatie

Wat is er objectief
gebeurd?
(‘cameracheck’)

Emotionele kwetsbaarheid voor de
uitlokkende situatie

Behoeften en verwachtingen

Wat maakt de
situatie belangrijk
voor je? Wat staat
er op het spel?

Aandacht, interpretatie, beoordeling

Hoe denk je over de situatie?

Ken je je reactie uit andere situaties? Van vroeger? (oud patroon)

Lichamelijke reacties

ANGST

Secundaire gevoelens

Beoordeling vh primaire
gevoel -> secundair(e)
gevoel(ens)

Handelingsimpulsen

Voordelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?

Gedrag

Nadelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?



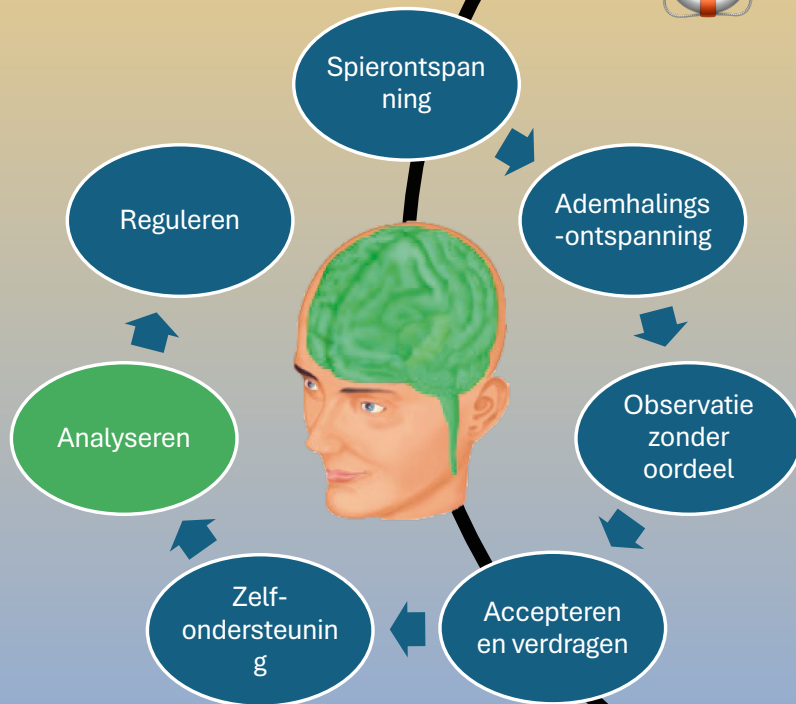
Ontspanning



Veiligheid & moed

2.

**Inschatten of de
gevoelens
momenteel nuttig
zijn**





Ontspanning



Veiligheid & moed

Wanneer zijn deze gevoelens passend en nuttig en wanneer niet (meer)?

	 nuttig	 niet (meer) nuttig
Stress	?	?
Angst	?	?



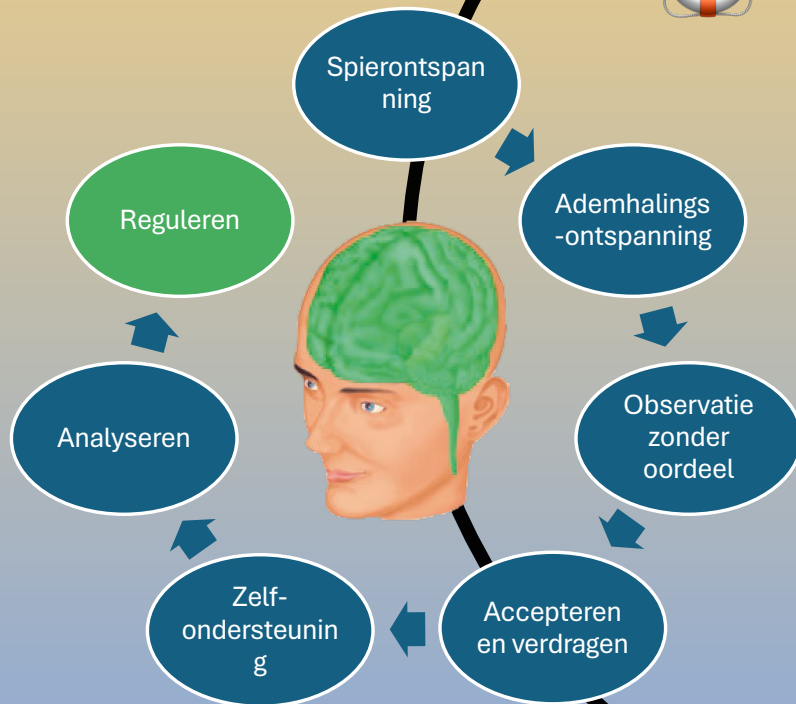
Ontspanning



Veiligheid & moed

3.

Realistische doelgevoelens bepalen





Ontspanning



Veiligheid & moed



Wat zijn mogelijke
doelgevoelens?

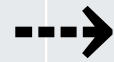


Stress



?

Angst



?



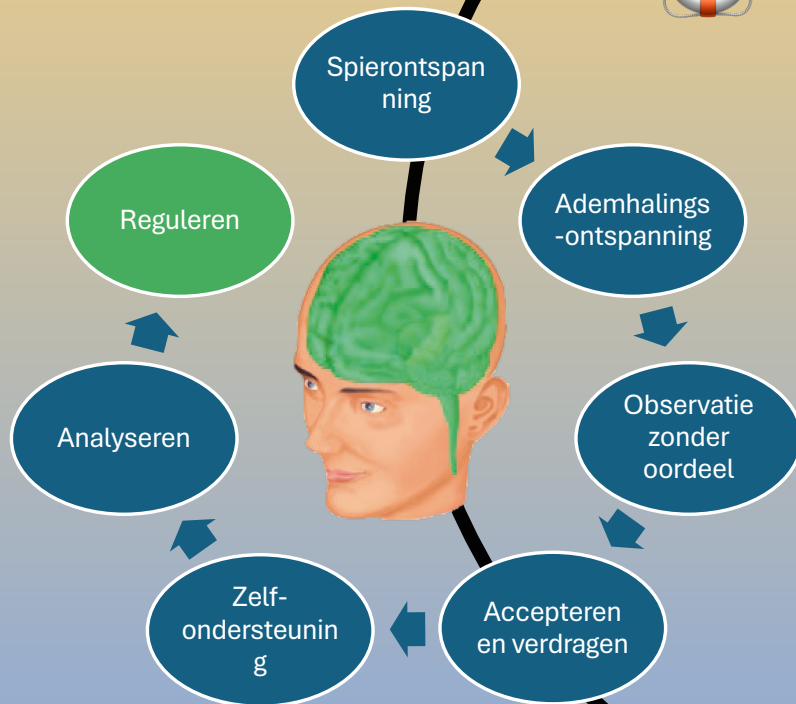
Ontspanning

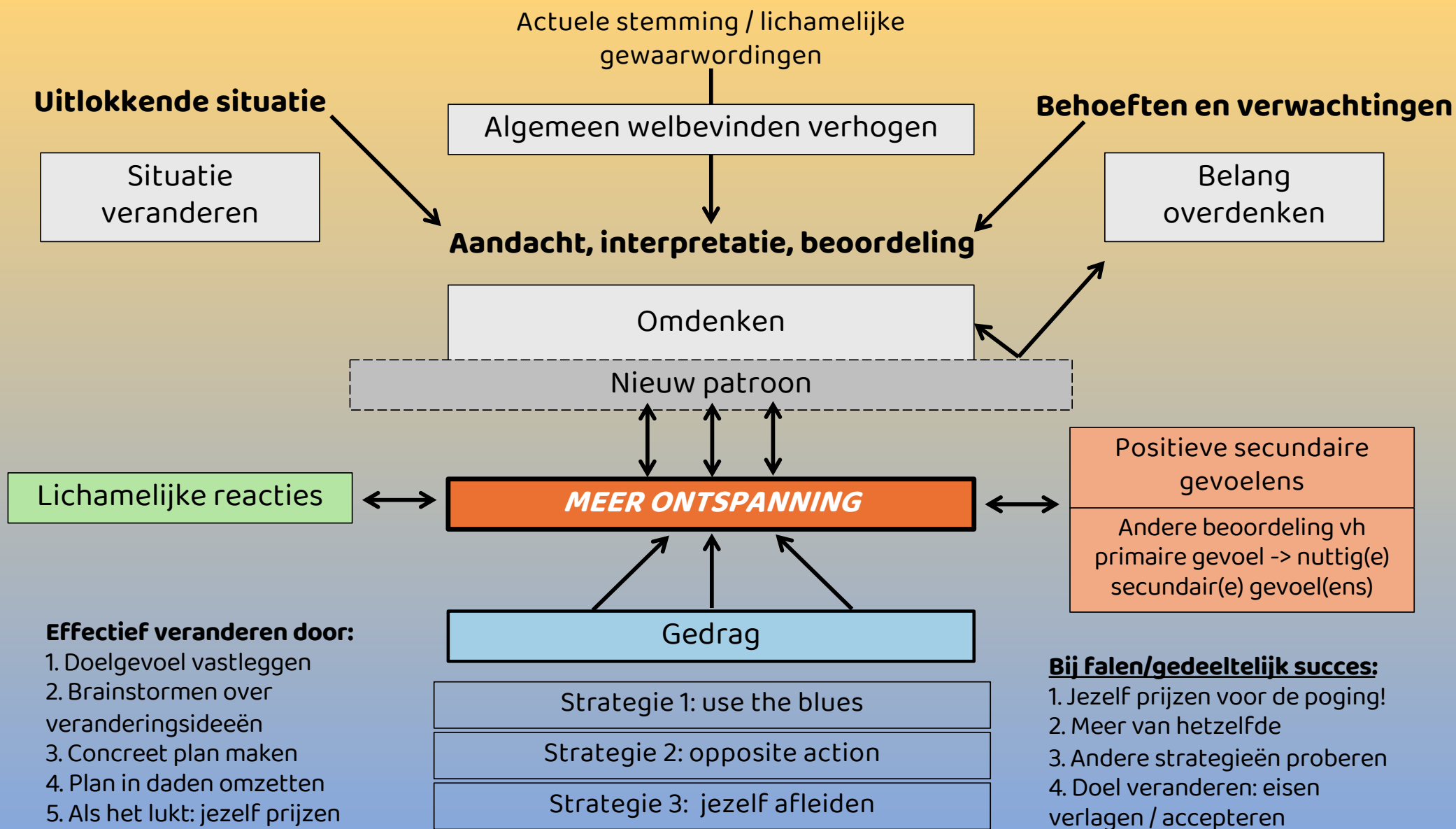


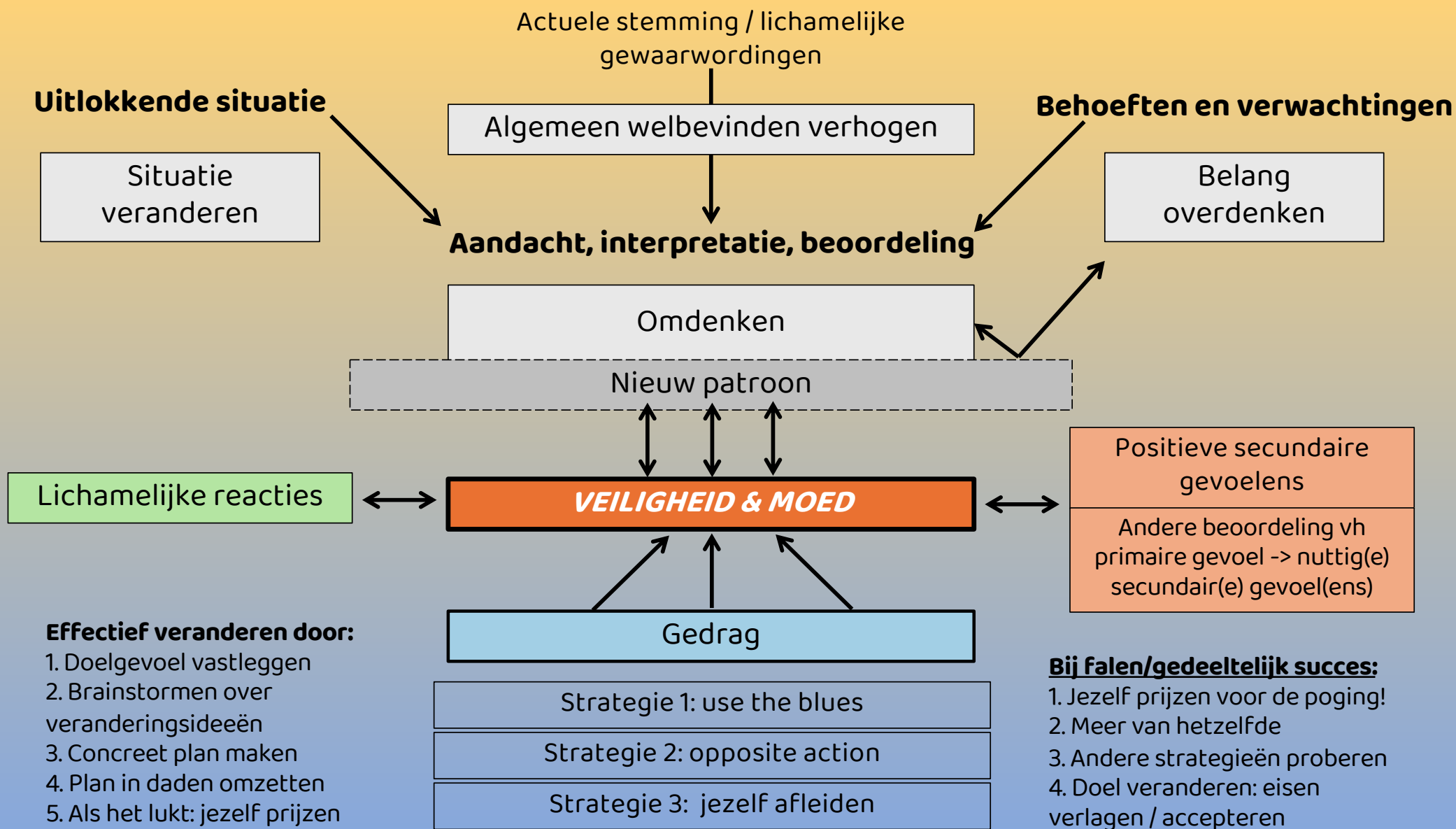
Veiligheid & moed

4.

**Zo effectief
mogelijk positief
beïnvloeden**











Gelatenheid



Innerlijke vrijheid



Gelatenheid



Innerlijke vrijheid

Gevoel ontstaat als...	Functie	Typische gedachten	Typische lichamelijke veranderingen
Woede			
... iemand mij hindert bij het bereiken van belangrijke doelen en ik hiervoor geen verontschuldigende verklaring heb.	Bereidt het lichaam voor op strijd en conflicten met het doel mij tegen het gedrag van anderen te beschermen en/of mijn doelen en denkbeelden t.o.v. anderen door te drukken.	Idioot!; ...	Idem angst: • Spieren aanspannen • Sneller en oppervlakkige ademhaling • Transpireren • Versnelde hartslag • Betere doorbloeding in grote spiergroepen, slechtere doorbloeding in handen, voeten en organen



Gelatenheid



Innerlijke vrijheid

Gevoel ontstaat als...	Functie	Typische gedachten	Typische lichamelijke veranderingen
Schaamte			
... ik een sociale norm verbreek en negatieve reacties van anderen vrees.	Helpt om mij aan de sociale regels te houden en zo uitsluiting te voorkomen.	Ik hoop dat niemand het gezien heeft; ...	Idem angst: • Spieren aanspannen • Sneller en oppervlakkige ademhaling • Transpireren • Versnelde hartslag • Betere doorbloeding in grote spiergroepen, slechtere doorbloeding in handen, voeten en organen



Gelatenheid



Innerlijke vrijheid

**Gevoel ontstaat
als...**

Functie

**Typische
gedachten**

**Typische lichamelijke
veranderingen**

Schuld

... ik geloof dat ik
belangrijke morele
normen geschonden
heb.

Leidt tot gedrag
waarmee ik een fout
weer kan goedmaken.

Dat had ik niet
mogen doen; ...

- Energieverlies
- Verminderde activiteit



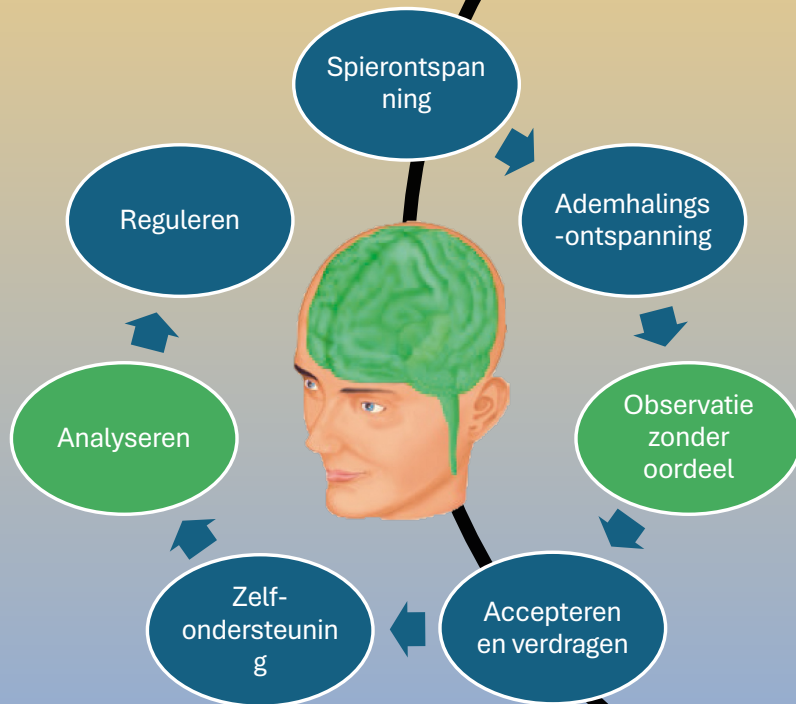
Gelatenheid



Innerlijke vrijheid

1.

**Gevoelens zo
vroeg mogelijk
herkennen en
begrijpen**



Grondstemming / lichamelijke
gewaarwordingen

Uitlokkende situatie

Wat is er objectief
gebeurd?
(‘cameracheck’)

Emotionele kwetsbaarheid voor de
uitlokkende situatie

Behoeften en verwachtingen

Wat maakt de
situatie belangrijk
voor je? Wat staat
er op het spel?

Aandacht, interpretatie, beoordeling

Hoe denk je over de situatie?

Ken je je reactie uit andere situaties? Van vroeger? (oud patroon)

Lichamelijke reacties

WOEDE

Secundaire gevoelens

Beoordeling vh primaire
gevoel -> secundair(e)
gevoel(ens)

Handelingsimpulsen

Voordelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?

Gedrag

Nadelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?

Grondstemming / lichamelijke
gewaarwordingen

Uitlokkende situatie

Wat is er objectief
gebeurd?
(‘cameracheck’)

Emotionele kwetsbaarheid voor de
uitlokkende situatie

Behoeften en verwachtingen

Wat maakt de
situatie belangrijk
voor je? Wat staat
er op het spel?

Aandacht, interpretatie, beoordeling

Hoe denk je over de situatie?

Ken je je reactie uit andere situaties? Van vroeger? (oud patroon)

Lichamelijke reacties

SCHULD

Secundaire gevoelens

Beoordeling vh primaire
gevoel -> secundair(e)
gevoel(ens)

Handelingsimpulsen

Voordelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?

Gedrag

Nadelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?

Grondstemming / lichamelijke
gewaarwordingen

Uitlokkende situatie

Wat is er objectief
gebeurd?
(‘cameracheck’)

Emotionele kwetsbaarheid voor de
uitlokkende situatie

Behoeften en verwachtingen

Wat maakt de
situatie belangrijk
voor je? Wat staat
er op het spel?

Aandacht, interpretatie, beoordeling

Hoe denk je over de situatie?

Ken je je reactie uit andere situaties? Van vroeger? (oud patroon)

Lichamelijke reacties

SCHAAMTE

Secundaire gevoelens

Beoordeling vh primaire
gevoel -> secundair(e)
gevoel(ens)

Handelingsimpulsen

Voordelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?

Gedrag

Nadelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?



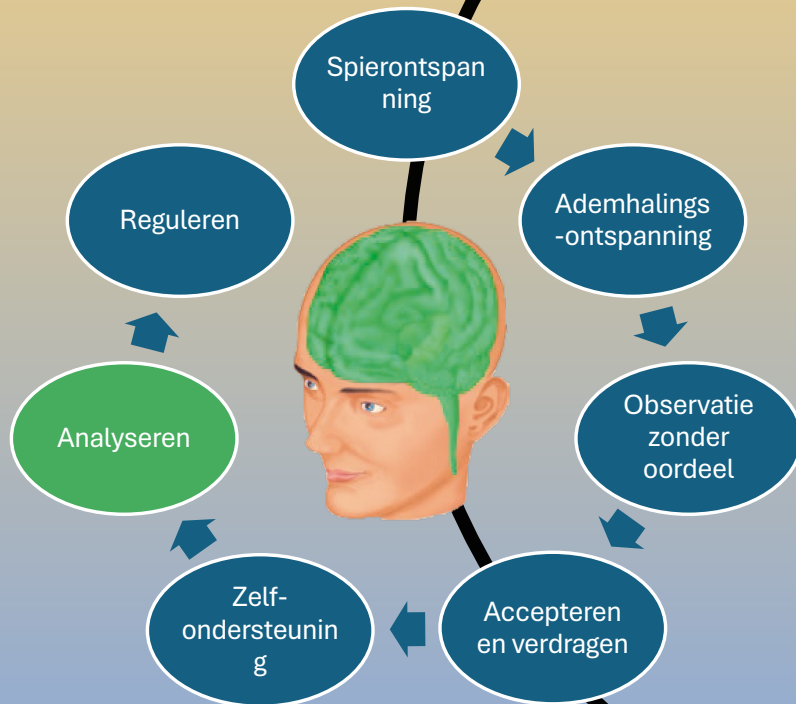
Gelatenheid



Innerlijke vrijheid

2.

**Inschatten of de
gevoelens
momenteel nuttig
zijn**





Gelatenheid



Innerlijke vrijheid

Wanneer zijn deze gevoelens passend en nuttig en wanneer niet (meer)?

	 nuttig	 niet (meer) nuttig
Woede	?	?
Schuld	?	?
Schaamte	?	?



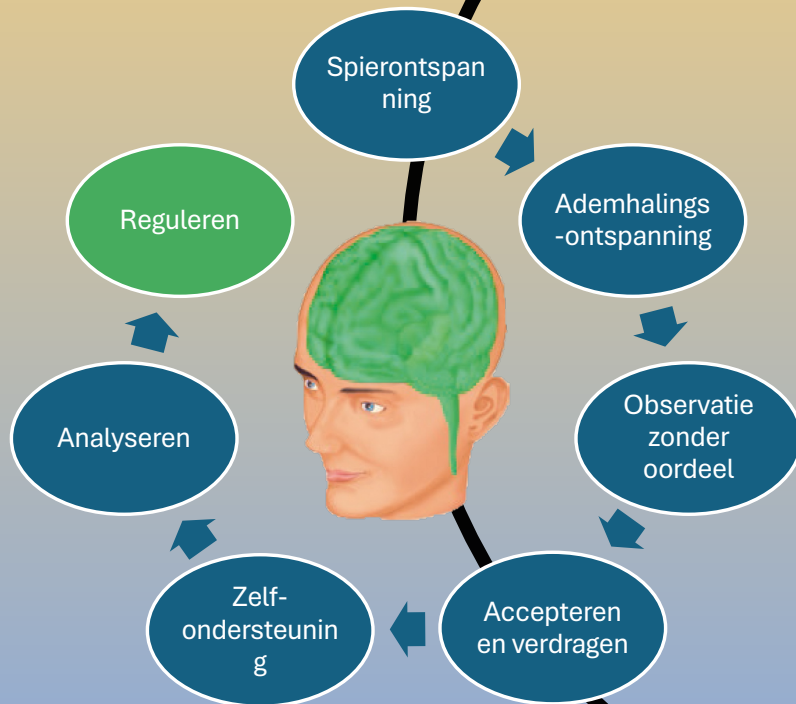
Gelatenheid



Innerlijke vrijheid

3.

Realistische doelgevoelens bepalen





Gelatenheid



Innerlijke vrijheid



Wat zijn mogelijke
doelgevoelens?



Woede



?

Schuld



?

Schaamte



?



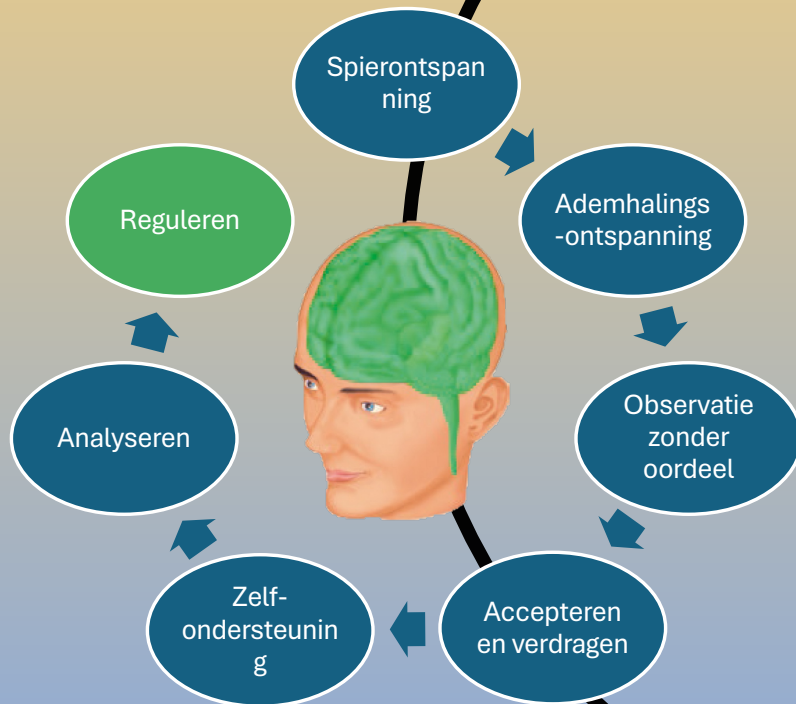
Gelatenheid

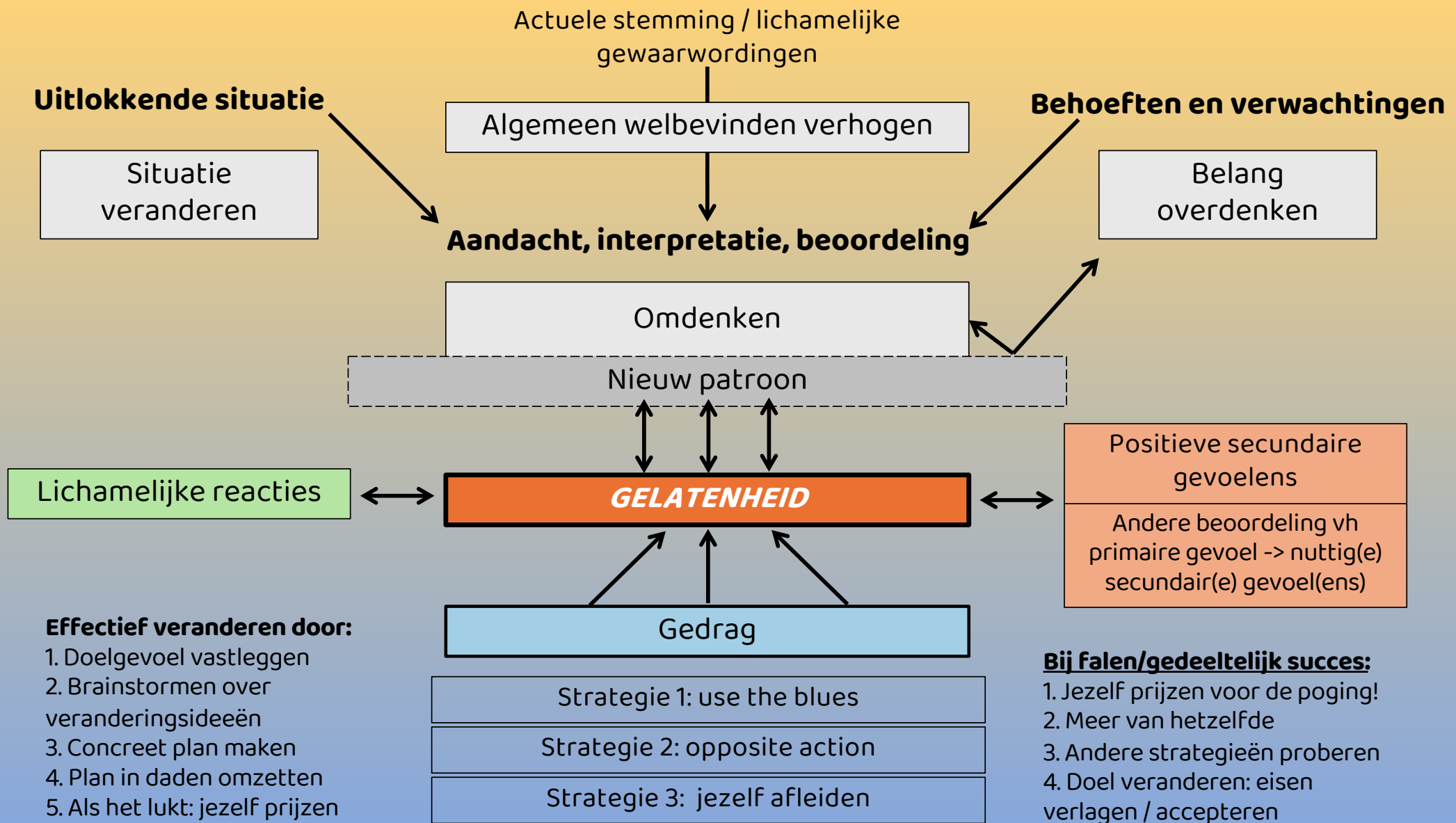


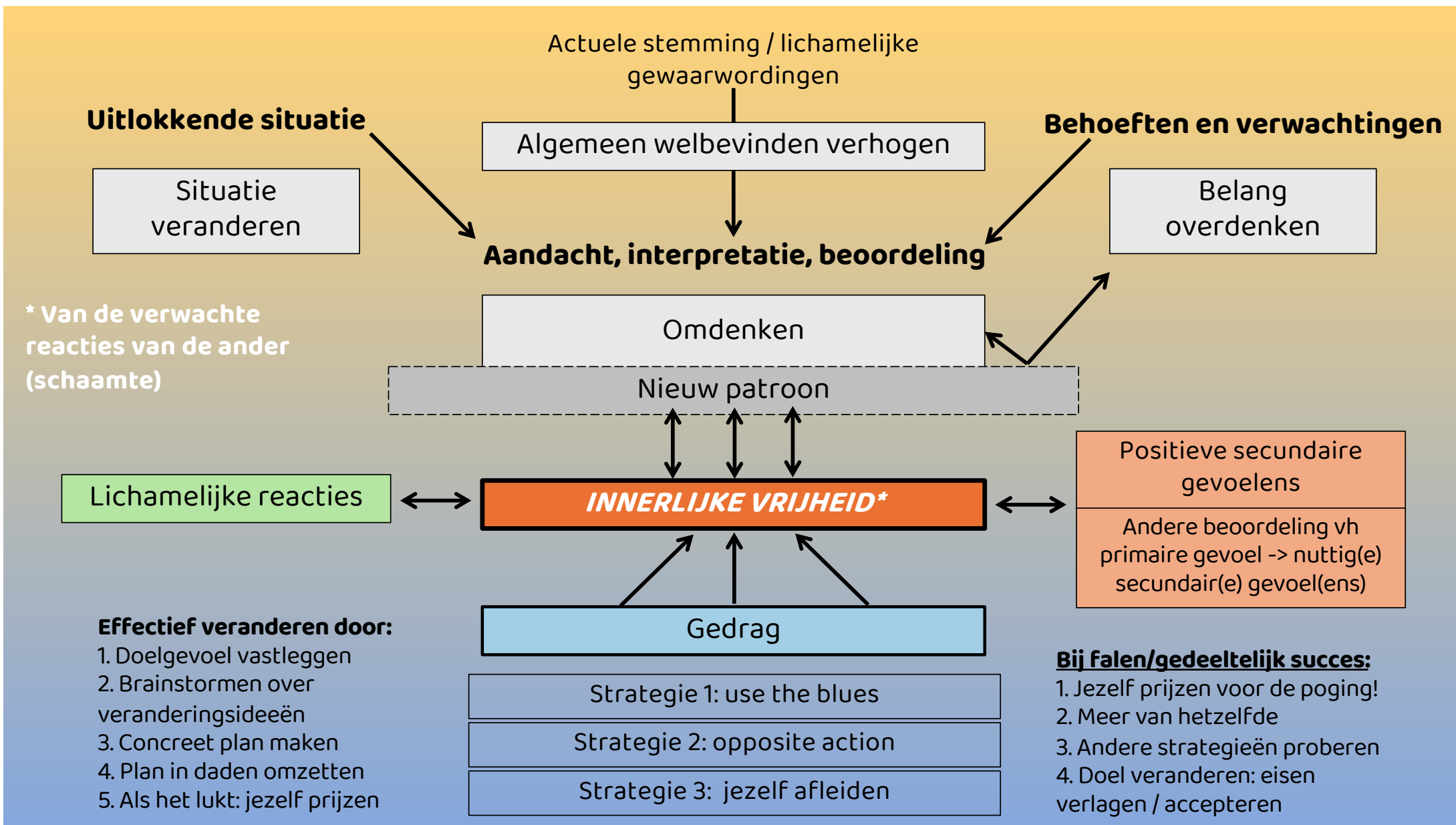
Innerlijke vrijheid

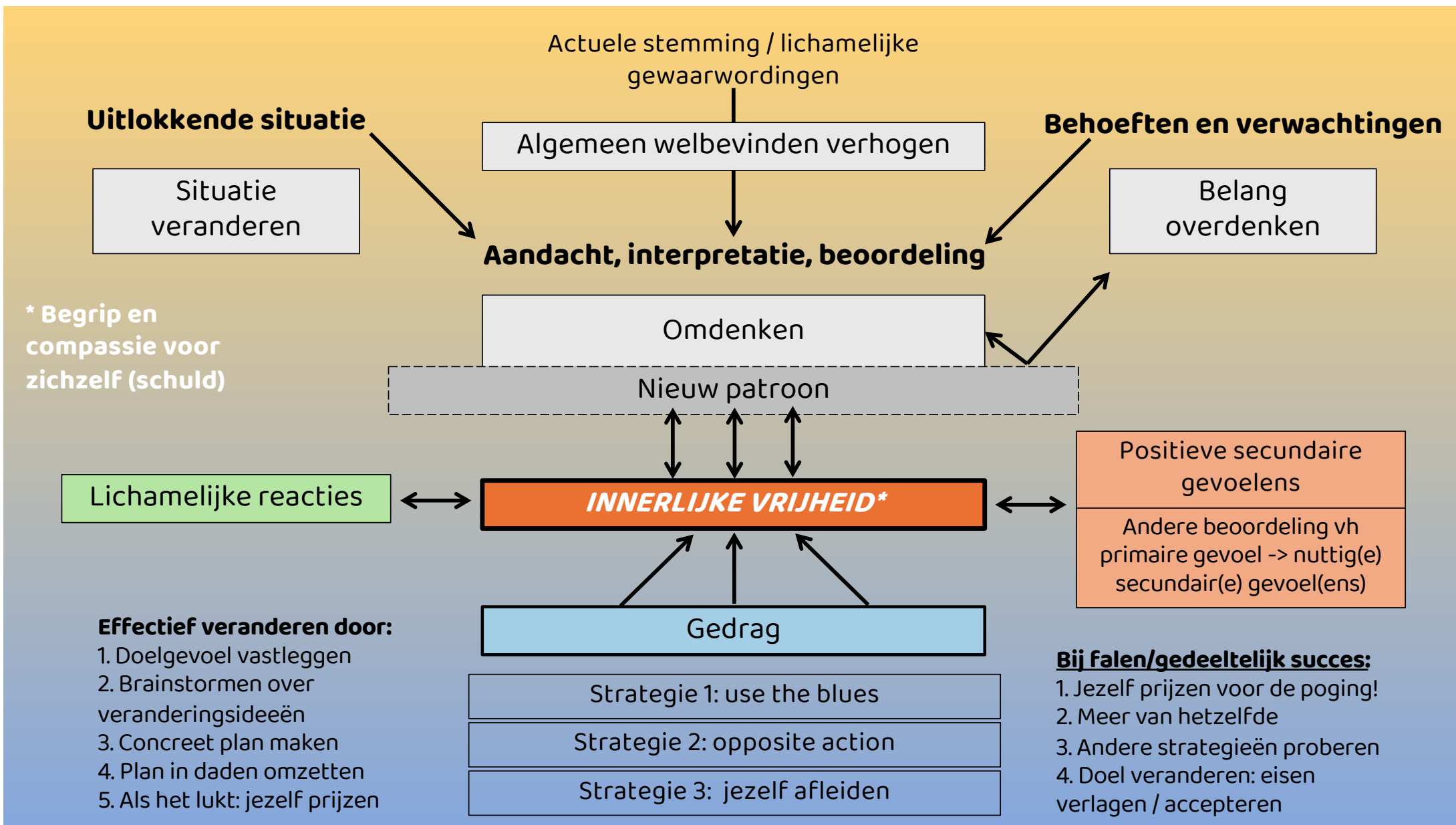
4.

**Zo effectief
mogelijk positief
beïnvloeden**













Kalmte & vreugde



Eigenliefde &
tevredenheid



Kalmte & vreugde



Eigenliefde & tevredenheid

Gevoel ontstaat als...	Functie	Typische gedachten	Typische lichamelijke veranderingen
Verdriet en teleurstelling			
... ik geloof dat ik een voor mij belangrijk doel niet meer kan bereiken.	Bereidt lichamelijke en geestelijke processen voor die mij kunnen helpen om me los te maken van dit doel.	Jammer!; Oh nee...!; Het was mooi geweest als...; ...	• Tranen • Verminderde activiteitsdrang



Kalmte & vreugde



Eigenliefde & tevredenheid

Gevoel ontstaat als...	Functie	Typische gedachten	Typische lichamelijke veranderingen
Somberheid			
... ik een specifiek verlies begin te generaliseren en te denken dat... • ik alle doelen niet gehaald heb. • geen controle over de situatie heb (hulpeloosheid). • dat de situatie altijd zo zal blijven (hopeloosheid). • Het mijn eigen schuld is en ik als persoon niets waard ben (gevoel van waardeloosheid).	Tijdelijke sombere gevoelens en stemmingen zijn vaak nodig om bij belangrijke verliezen een nieuw oriëntatie mogelijk te maken.	Ik houd het niet meer uit; Ik kan niets doen; Hier kom nooit een einde aan; Ik ben niets waard; ...	• Futloosheid • Slaapstoornissen • Verhoogd pijngevoel • Lichamelijke klachten



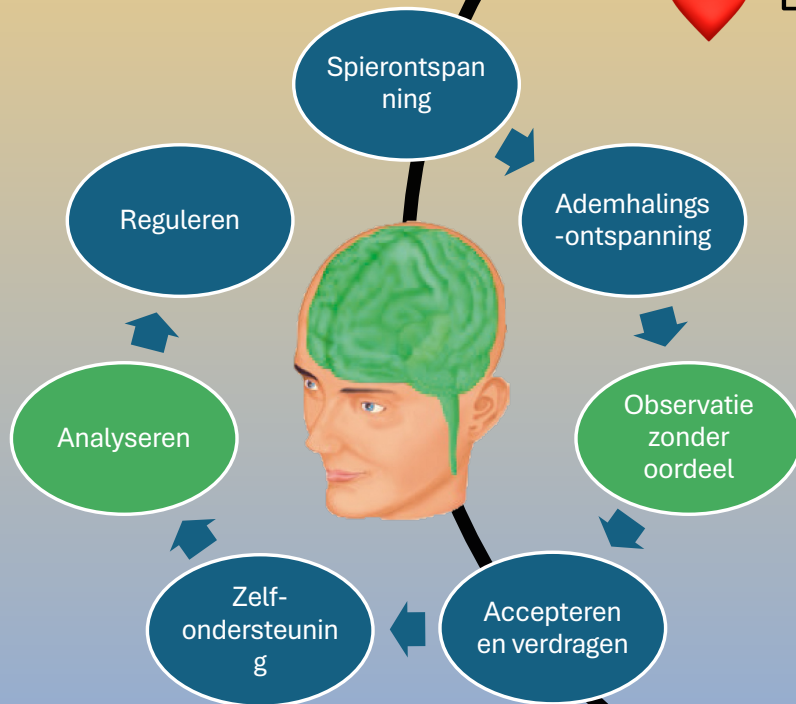
Kalmte & vreugde



Eigenliefde & tevredenheid

1.

Gevoelens zo vroeg mogelijk herkennen en begrijpen



Grondstemming / lichamelijke
gewaarwordingen

Uitlokkende situatie

Wat is er objectief
gebeurd?
(‘cameracheck’)

Emotionele kwetsbaarheid voor de
uitlokkende situatie

Behoeften en verwachtingen

Wat maakt de
situatie belangrijk
voor je? Wat staat
er op het spel?

Aandacht, interpretatie, beoordeling

Hoe denk je over de situatie?

Ken je je reactie uit andere situaties? Van vroeger? (oud patroon)

Lichamelijke reacties

VERDRIET & TELEURSTELLING

Secundaire gevoelens

Beoordeling vh primaire
gevoel -> secundair(e)
gevoel(ens)

Handelingsimpulsen

Voordelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?

Gedrag

Nadelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?

Grondstemming / lichamelijke
gewaarwordingen

Uitlokkende situatie

Wat is er objectief
gebeurd?
(‘cameracheck’)

Emotionele kwetsbaarheid voor de
uitlokkende situatie

Behoeften en verwachtingen

Wat maakt de
situatie belangrijk
voor je? Wat staat
er op het spel?

Aandacht, interpretatie, beoordeling

Hoe denk je over de situatie?

Ken je je reactie uit andere situaties? Van vroeger? (oud patroon)

Lichamelijke reacties

SOMBERHEID

Secundaire gevoelens

Beoordeling vh primaire
gevoel -> secundair(e)
gevoel(ens)

Handelingsimpulsen

Voordelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?

Gedrag

Nadelen van het
gevoel (korte/lange
termijn)?



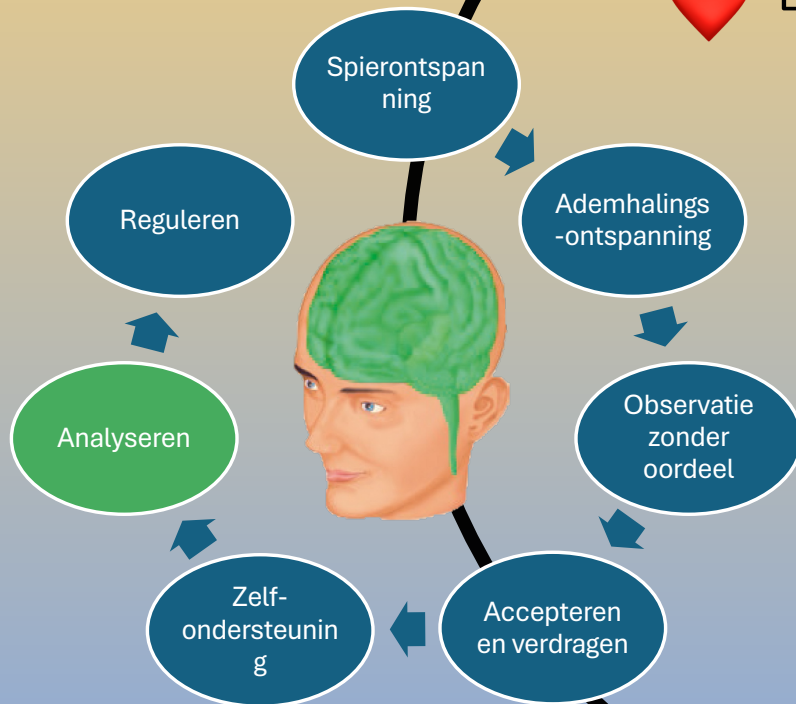
Kalmte & vreugde



Eigenliefde & tevredenheid

2.

Inschatten of de gevoelens momenteel nuttig zijn





Kalmte & vreugde



Eigenliefde & tevredenheid

Wanneer zijn deze gevoelens passend en nuttig en wanneer niet (meer)?



nuttig



niet (meer) nuttig

Verdriet &
teleurstelling

?

?

Somberheid

?

?



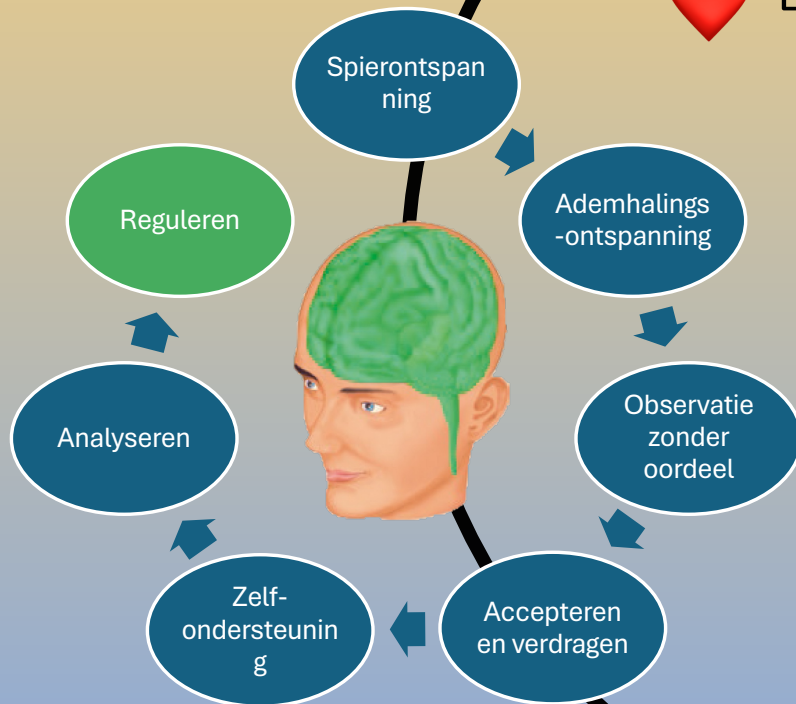
Kalmte & vreugde



Eigenliefde & tevredenheid

3.

Realistische doelgevoelens bepalen





Kalmte & vreugde



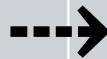
Eigenliefde & tevredenheid



Wat zijn mogelijke
doelgevoelens?



Verdriet &
teleurstelling



?

Somberheid



?



Kalmte & vreugde



Eigenliefde & tevredenheid

4.

**Zo effectief
mogelijk positief
beïnvloeden**

