

Werkblad: Jouw Patronen Leren herkennen

Levensgebied

Op welk levensgebied kwam jij je patroon tegen?

- Relatie
- Gezin
- Werk
- Vriendschap
- Anders: ...

Situatie

Wat was de situatie? Wat gebeurde er? Waar was je? Wie was erbij? Wat deed of zei diegene? Wat deed of zei jij?

Een collega vraagt mij of ik een taak van haar wil overnemen tijdens haar verlof.

Gedachten

Welke gedachten kwamen in je op? Hoe interpreteerde jij de situatie? Welke overtuigingen speelden een rol?

Oei. Ik heb het al zo druk. Dit kan ik er eigenlijk niet bij hebben. Maarja ... iemand moet het doen. Anderen hebben het ook druk. Ik kan het niet maken om het niet te doen. Dat is niet collegiaal.

Gevoelens

Welke gevoelens/emoties speelden een rol?

- Angst/spanning
- Boosheid/ irritatie/ frustratie
- Verdriet
- Schuldgevoel

Gedrag

Hoe reageerde je? Wat deed je? Wat liet je na (wat deed je niet)?

Ik heb gezegd dat ik het wel zou doen.

