



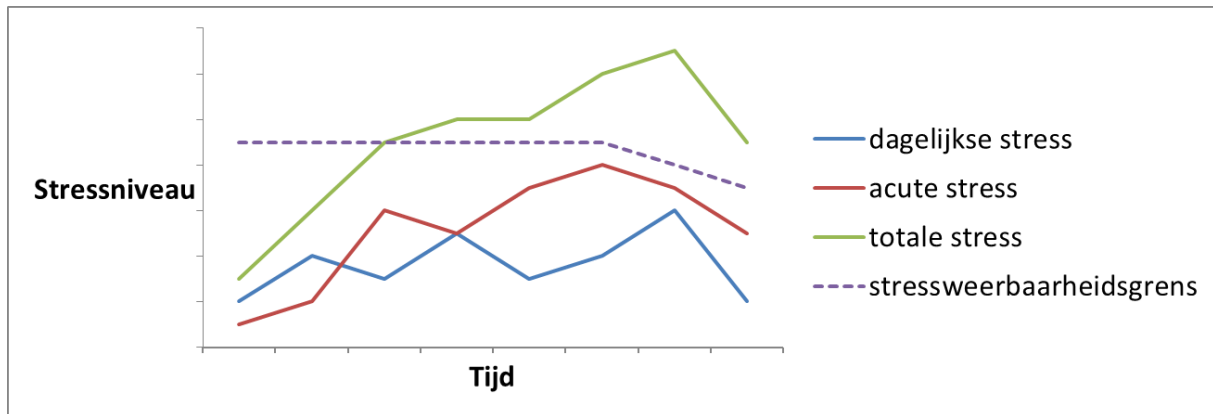
CGG Waas & Dender

[WERKBOEK SESSIE 1 VERSTERK JEZELF]

Dit werkboek omvat oefeningen en informatie die je zal nodig hebben tijdens de 3 sessies van “versterk jezelf”. Veel succes!



Stress-weerbaarheids-grens



Stress is normaal en menselijk.

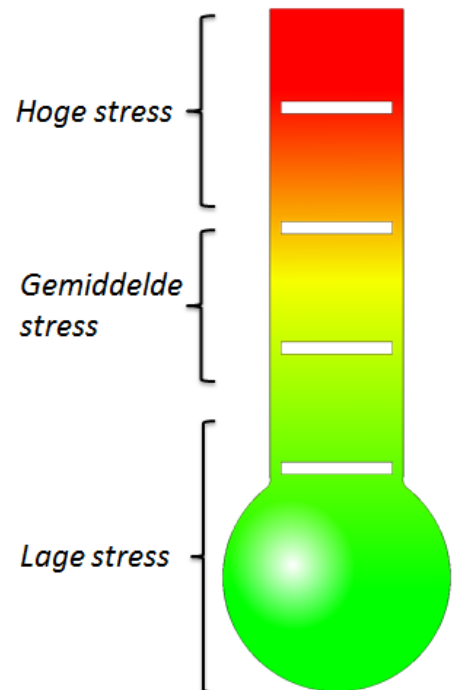
Stress is optelsom van dagelijkse en acute stress.

Als totale stress (een tijdje) boven je stressweerbaarheids-grens komt, dan

- merk je dit aan je 'stresssignalen'.
- is dit een voorbode voor ergere problemen, als je er niets aan doet.

Stressthermometer

Stresssignalen

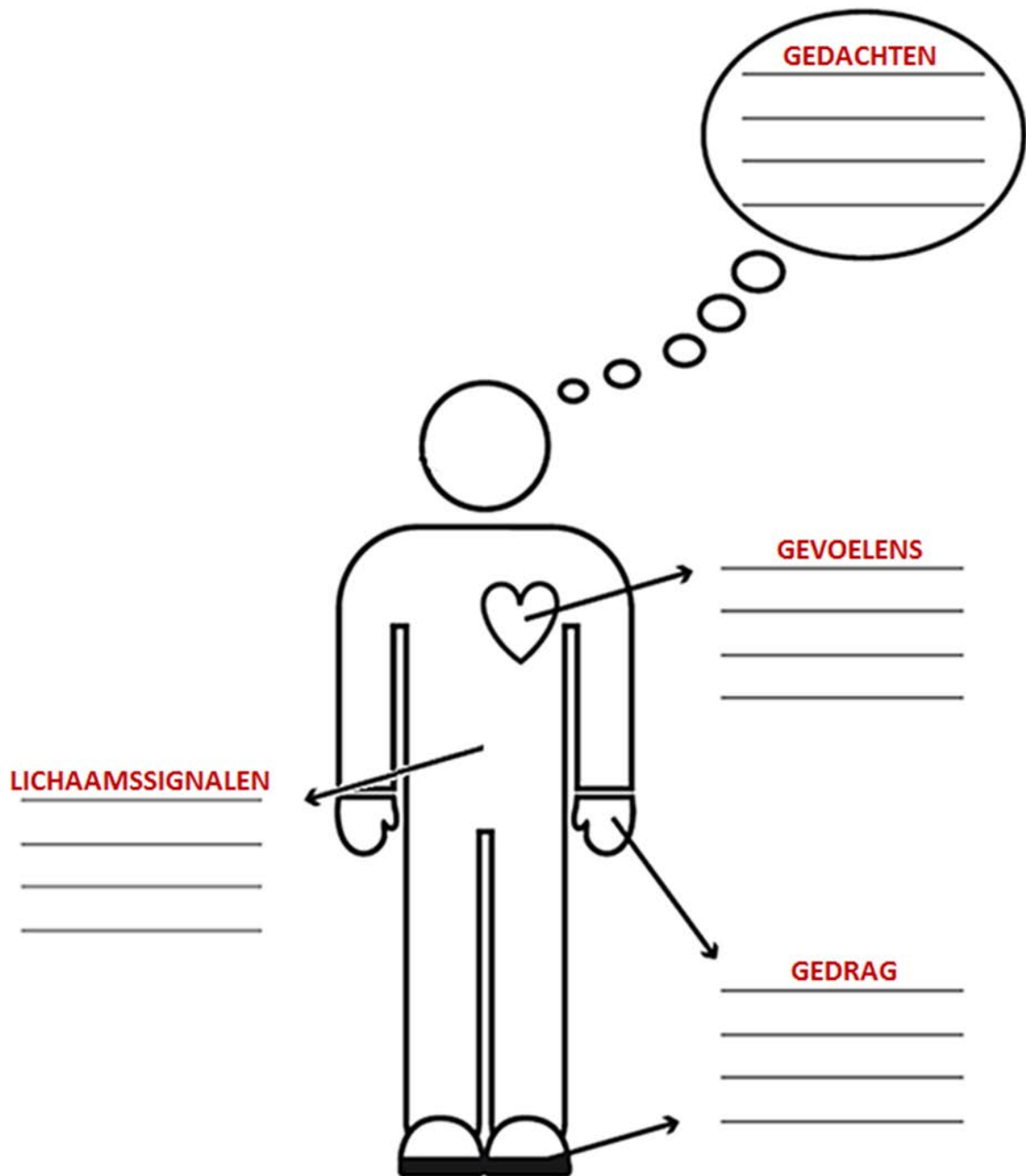


Opdracht

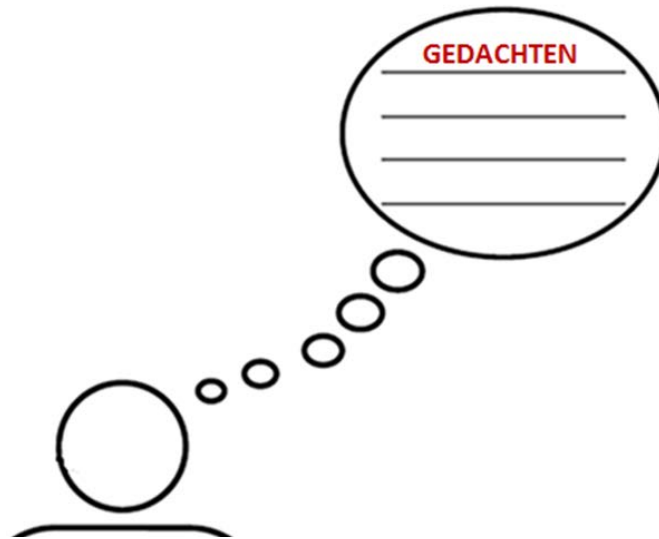
- Hoe ziet **GROEN** er bij jou uit? Waaraan merk je dat je in groen zit?
- Hoe ziet **ORANJE** er bij jou uit? Waaraan merk je dat je in oranje zit?
- Hoe ziet **ROOD** er bij jou uit? Waaraan merk je dat in rood zit?
- Hoe krijg je je stress-niveau naar beneden?

Oefening voor thuis:

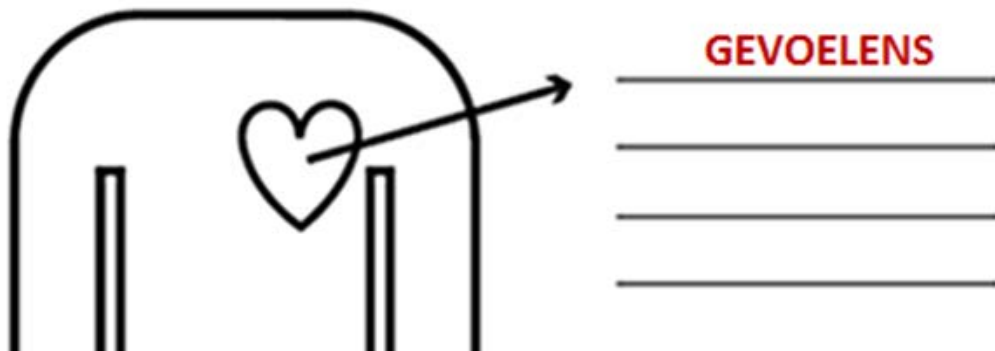
Wat zijn jouw **RODE** stress-signalen?



Voorbeelden van **RODE** stress-signalen:

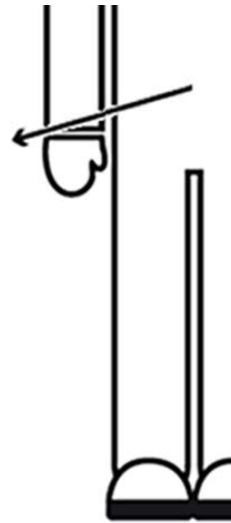


- Ik ben niks waard.
- Wat gaat er nog allemaal gebeuren? (angst voor de toekomst)
- Het gaat van kwaad naar erger.
- Waarom maak ik me toch zorgen over zaken waarover ik me eigenlijk geen zorgen
hoef te maken (piekeren)
- Ik verlies mijn zelfvertrouwen; ik twijfel aan mezelf
- Ik ben anders dan de anderen.
- Ik ben op, kan niet meer.
- Ik kan me moeilijk concentreren.
- Mijn gedachtenmolen draait op volle toeren.
- Ik ga dat nooit kunnen.
- Ik ben de controle kwijt.
- Ik vind verschillende dingen niet meer interessant.
- Waarom overkomt mij dit allemaal?
- Ik ga nooit op tijd klaar geraken.
- ...

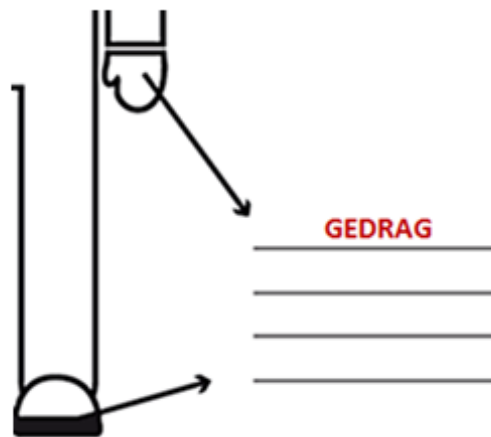


- Leeg
- Moe
- Prikkelbaar
- Snel emotioneel
- Schuldig
- Beschaamd
- Kwaad
- Verdrietig
- Down
- Onzeker
- Hopeloos
- Angstig
- Bitter
- ...

LICHAAMSSIGNALLEN



- Pijn
- Gespannen spieren vb. stijve nek
- Grieperig
- Futloos
- Gewichtsverlies of -toename
- Hoofdpijn
- Ademhalingsmoeilijkheden
- Rusteloos
- Opgewonden
- Zenuwachtig
- Slaapproblemen
- Darm- of maagklachten
- Hartkloppingen
- Vapeurs
- ...



- Sneller kwaad reageren
- Plaatsen of zaken vermijden
- Zichzelf terugtrekken of isoleren
- Meer fouten maken
- Verantwoordelijkheid vermijden
- Meer drinken
- Meer roken
- Meer drugs gebruiken
- Meer tv kijken
- Meer voor PC zitten of gamen
- Meer of minder eten
- Zichzelf meer laten doen door anderen
- Meer in de zetel blijven 'hangen'
- Niet meer afspreken met vrienden of familie
- Het huishouden verwaarlozen of zichzelf erin verliezen
- Hobby's laten vallen
- Afspraken niet meer nakomen
- ...

Doe de test voor jezelf

Geef voor ieder van onderstaande uitspraken aan in hoeverre de uitspraak de afgelopen week voor u van toepassing was door een nummer te omcirkelen.

Er zijn geen foute of juiste antwoorden.

Besteed niet teveel tijd aan iedere uitspraak. Het gaat om uw eerste indruk.

<p>0= helemaal niet of nooit van toepassing 1 = een beetje of soms van toepassing 2 = behoorlijk of vaak van toepassing 3 = Zeer zeker of meestal van toepassing</p>

Ik vond het moeilijk om mezelf te kalmeren	0 1 2 3
Ik had de neiging om overdreven te reageren op situaties	0 1 2 3
Ik was erg opgefokt	0 1 2 3
Ik merkte dat ik erg onrustig was	0 1 2 3
Ik vond het moeilijk om me te ontspannen	0 1 2 3
Ik had totaal geen geduld met dingen die me hinderden bij iets dat ik wilde doen	0 1 2 3
Ik merkte dat ik nogal lichtgeraakt was	0 1 2 3

Scoring en interpretatie:

1. Tel de door uw omcirkelde nummers op =
2. Interpretatie van de score

<p>Normaal niveau van stress : 0-7 Mild niveau van stress : 8-9 Matig niveau van stress : 10-12 Ernstig niveau van stress: 13-16 Zeer ernstig niveau van stress: 17+</p>
--

Dagelijkse stress + acute stress = totale stress

Lange periode van meer stress dan stressweerbaarheidsgrens = gevaarlijk

- Leer je eigen stresssignalen herkennen!
- **KEN JEZELF!**

Je eigen stress-signalen herkennen is een noodzakelijke eerste stap in therapie en in je eigen coach worden!

