

Werkblad 11.2

Problemen met oefeningen in kaart brengen

Onderstaande vragen kunnen je helpen na te denken over de problemen die je misschien hebt met je oefeningen. Ook kunnen ze helpen met het oplossen ervan.

Ben je wel eens van plan je oefeningen te gaan doen, maar kom je er dan toch niet toe? Hoe komt dat?

Gaat je angstcijfer naar beneden als je de oefeningen wel doet?

Heb je tijdens de oefening misschien iets anders gedaan om je angst te verminderen? Zo ja, wat was dat?

Heb je tijdens de oefening misschien verborgen dwanghandelingen verricht en zo ja, welke (bijvoorbeeld tellen, bidden, zinnestjes herhalen, jezelf geruststellen dat alles goed zal komen)?

Vermijd je iets nadat je een oefening hebt gedaan? Zo ja, wat?

Wat zijn jouw dwanggedachten?

Zijn die gedachten zo beangstigend dat je niet kunt riskeren je dwanghandelingen met oefeningen te veranderen?

Wat moet je doen om het probleem te overwinnen?

Wat wordt het nieuwe actieplan?
