

Werkblad 12.1

Hoe ik mijn gedachten kan begrijpen

Maak de volgende uitspraken af om in te zien hoe je dwangstoornis je voor de gek houdt.

Mijn dwangstoornis wordt opgeroepen als ik...

Door mijn dwangstoornis ben ik bang voor...

Ook maak ik me dan ongerust over...

Kruis hieronder het vakje aan dat hoort bij de gedachten die jij door je dwangstoornis hebt en schrijf daaronder een voorbeeld van hoe de dwangstoornis jou voor de gek houdt.

Je voelt je veel te verantwoordelijk

Mijn dwangstoornis houdt me voor de gek door me te laten denken dat...

Je denkt magisch

Mijn dwangstoornis houdt me voor de gek door me te laten denken dat...

Je gedachten zijn veel te belangrijk

Mijn dwangstoornis houdt me voor de gek door me te laten denken dat...

Je wilt zekerheid

Mijn dwangstoornis houdt me voor de gek door me te laten denken dat...

Je wilt perfect zijn

Mijn dwangstoornis houdt me voor de gek door me te laten denken dat...
