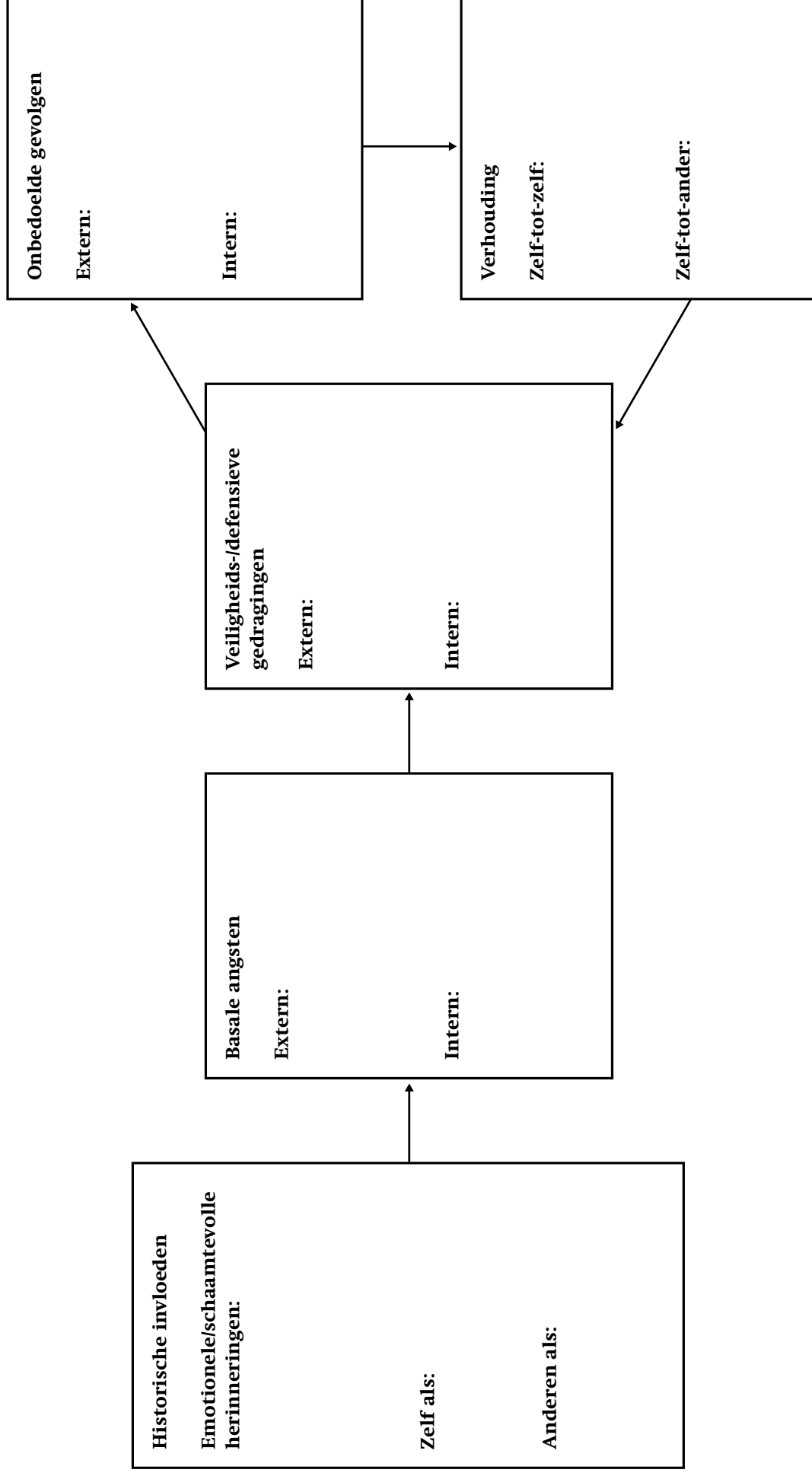


Werkblad casusformulering in CFT



Formulier voor het monitoren van dreigingsemoties

Het doel van dit huiswerk is dat je vertrouwd raakt met de situaties die vaak boosheid bij je oproepen en met de manier waarop je daarop reageert, en dat je compassievolle alternatieven leert bedenken. Kies één moment deze week waarop je een dreigingsemotie voelde, zoals boosheid of angst.

Situatie/Trigger: _____

Emoties: _____

Gedachten: _____

Gedragingen (Wat deed ik?): _____

Uitkomst (Hoe liep de situatie af?): _____

Wat zegt mijn compassievolle zelf? _____

Wat zou mijn compassievolle zelf hebben gedaan? _____

Het invullen van het formulier voor het monitoren van dreigingsemoties

Situatie/trigger

Beschrijf kort wat er gebeurde. Beschrijf de situatie die jouw dreigingsrespons oproep. Wat voor dreiging was er aan de hand? Beschrijf ook de context (*Ik was te laat, en de mensen voor mij waren ...*). Vaak zijn de triggers die ons activeren vrij consistent. Het is belangrijk te achterhalen wat die specifieke triggers zijn – door wat voor ervaringen we ons vaak bedreigd voelen – zodat we er vaardig mee kunnen leren werken als we ermee worden geconfronteerd.

Emoties

Welke gevoelens kwamen er naar boven in de situatie? Gebruik specifieke termen (*boosheid, irritatie, angst, eenzaamheid, gêne, schaamte, angst, verdriet, enthousiasme*).

Gedachten

Welke woorden en beelden kwamen er in je hoofd op? (Bijvoorbeeld: *ze kan het niet maken om me zo te behandelen!* Of: *ik kan hier niet mee omgaan*). Wakkerden je gedachten je dreigingssysteem verder aan of kalmeerden ze het?

Gedragingen

Wat deed je? Welke acties ondernam je?

Uitkomst

Hoe liep het af? Wat hielp er in deze situatie? Wat werkte? Wat stond er in de weg om de situatie zo goed mogelijk aan te pakken?

Wat zegt mijn compassievolle zelf?

Hoe zou jouw wijze, vriendelijke, op zichzelf vertrouwende, compassievolle zelf deze situatie begrijpen en benaderen?

Wat zou mijn compassievolle zelf hebben gedaan als hij het voor het zeggen had gehad?

Hoe zou je compassievolle zelf zich in deze situatie gedragen?

Logboek oefenen met compassie

Dag	Type oefening en hoe lang	Opmerkingen – wat werkte goed?
Zondag		
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		