

**BIJLAGE OEFENING 15**

# BERG-METAFOOR - WERKBLAD

## 1. PERSOONLIJKE BERG

Wat is jouw zen-moment?

Wat wil je? Ik wil...

Wat wil je, maar zie je niet zo goed zitten?

Ik wil wel, maar ...

Waar kan je echt niet onderuit? Ik moet...

Wat voelt aan als chaos op dit moment?

## 2. OVERLEVINGSSTRATEGIEËN

Bedenk een lastige situatie. Welke van de genoemde strategieën herken je bij jezelf in deze situatie?

- vechten: snel boos, geïrriteerd zijn
- vluchten: in bv. eten, drugs, telefoon, shoppen, ...
- bevriezen: depressie of depressieve gevoelens
- pleasen: je naar de behoefte van een ander voegen, je eigen behoeften onderdrukken

## 3. OMGAAN MET LASTIGE SITUATIES

Welke copingstrategieën herken je bij jezelf?

Neem de eerder beschreven lastige situatie opnieuw bij de hand. Welke copingstrategieën zouden je in deze situatie kunnen helpen?