

BERG EN DAL SITUATIES

Lees onderstaande situaties voor bij de 'berg en dal'-oefening. Kies er een aantal relevante uit voor jouw groep. Afhankelijk van de beschikbare tijd, kan je ervoor kiezen om meer of minder situaties voor te leggen.

- ▶ Je moet op een belangrijke afspraak zijn.
Je kan enkel te voet. Het regent.
- ▶ Je wilt graag meer sporten, maar het lukt je niet om te starten.
- ▶ Iemand spreekt je aan in de wachtzaal van de dokter voor een babbeltje.
- ▶ Je ziet iemand die je kent in de stad.
Die persoon komt geen 'hallo' zeggen.
- ▶ Je hebt een zeurende pijn in je rug en moet toch je dag doorkomen.
- ▶ Iemand vraagt om af te spreken, maar je voelt je niet zo goed in je vel.
- ▶ De deur valt dicht en de sleutels liggen nog binnen.
- ▶ Er staat een lange rij aan de kassa en je moet dringend ergens zijn.
- ▶ Je kan niet op je woorden komen.
- ▶ Je hebt iets weggelegd, maar je kan het niet meer terugvinden.
- ▶ Iemand lacht op een vreemde manier tijdens het gesprek. Je weet niet of het over jou gaat.
- ▶ Je wordt wakker met hoofdpijn.
- ▶ Je hebt veel te doen, maar je kan je er niet toe zetten om te beginnen.
- ▶ Je stelt een vraag, maar niemand lijkt erop te reageren.
- ▶ Je ontdekt op het moment dat je naar een afspraak wil vertrekken dat je fietsband stuk is (en je hebt niet veel tijd meer).

Er zijn uiteraard veel antwoorden mogelijk vanuit het berg of dal perspectief. Laat de antwoorden en ideeën vooral vanuit de deelnemers komen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Hieronder een aantal voorbeelden als achtergrond.

SITUATIE	DAL (NEGATIEF PERSPECTIEF)	BERG (POSITIEF PERSPECTIEF)
▶ Je moet op een belangrijke afspraak zijn. Je kan enkel te voet. Het regent.	DENKEN “Waarom gebeurt dit nu weer? Alles zit tegen.”	“Niet ideaal, maar ik red het wel.”
	GEVOEL Gefrustreerd, gespannen.	Rustig, vastberaden.
	ACTIE Twijfelen of je gaat, kwaad en onvoorzichtig lopen, chagrijnig aankomen.	Jas aan, paraplu meenemen, doorstappen.
▶ Je wilt graag meer sporten, maar het lukt je niet om te starten.	DENKEN “Ik stel altijd uit, ik kan het niet.”	“Ik ben er nog niet, maar ik wil het wel proberen.”
	GEVOEL Teleurgesteld, moedeloos.	Hoopvol, gemotiveerd.
	ACTIE Uitstellen, excuses zoeken.	Kleine stapjes zetten, planning maken.
▶ Iemand spreekt je aan in de wachtzaal van de dokter voor een babbeltje.	DENKEN “Ik wil niet praten, laat me met rust.”	“Misschien is het gezellig om even te praten.”
	GEVOEL Geïrriteerd, onrustig.	Open, ontspannen.
	ACTIE Kortaf antwoorden, afstand houden.	Meepraten, interesse tonen.
▶ Je ziet iemand die je kent in de stad. Die persoon komt geen ‘hallo’ zeggen.	DENKEN “Hij/zij heeft geen zin om met mij te praten. Hij/zij heeft me niet graag.”	“Misschien zagen ze me niet of hadden ze haast. Of zelf een slechte dag.”
	GEVOEL Verdrietig, onzeker.	Begripvol, kalm.
	ACTIE Wegkijken, contact vermijden.	Vriendelijk blijven, verder gaan.
▶ Je hebt een zeurende pijn in je rug en moet toch je dag doorkomen.	DENKEN “Er gaat niks lukken vandaag.”	“Ik voel me niet top, maar ik probeer rustig te blijven.”
	GEVOEL Gefrustreerd, moedeloos.	Accepterend, veerkrachtig.
	ACTIE Minder doen, sneller stoppen.	Taken aanpassen, pauzes nemen, voor jezelf zorgen.
▶ Iemand vraagt om af te spreken, maar je voelt je niet zo goed in je vel.	DENKEN “Ik durf niet nee zeggen, ze zullen teleurgesteld zijn.”	“Ik mag voor mezelf zorgen en afzeggen als het nodig is.”
	GEVOEL Angstig, schuldig.	Zelfverzekerd, rustig.
	ACTIE Toch afspreken, jezelf voorbijlopen.	Op tijd aangeven dat het niet gaat.
▶ De deur valt dicht en de sleutels liggen nog binnen.	DENKEN “Wat een ramp, nu ben ik buitengesloten.”	“Vervelend, maar er is vast een oplossing.”
	GEVOEL Paniekerig, hulpeloos.	Rustig, oplossingsgericht.
	ACTIE In paniek raken, gefrustreerd bellen.	Iemand bellen voor hulp, rustig blijven.

SITUATIE	DAL (NEGATIEF PERSPECTIEF)		BERG (POSITIEF PERSPECTIEF)
▶ Er staat een lange rij aan de kassa en je moet dringend ergens zijn.	DENKEN	"Altijd hetzelfde, ik ga te laat zijn."	Ik kan de rij niet veranderen, ik blijf rustig."
	GEVOEL	Gestrest, geïrriteerd.	Geduldig, kalm.
	ACTIE	Klagen, haastig worden, ongeduldig.	Accepteren en kalm wachten, eventueel iets anders plannen.
▶ Je kan niet op je woorden komen.	DENKEN	"Ik ben stom, ik kan niks zeggen."	"Dat gebeurt iedereen wel eens."
	GEVOEL	Schaamte, onzekerheid.	Begripvol, ontspannen.
	ACTIE	Stil blijven, uit het gesprek stappen.	Even pauzeren, het opnieuw proberen.
▶ Je hebt iets weggelegd, maar je kan het niet meer terugvinden.	DENKEN	Ik ben zo verstrooid, dit gebeurt altijd."	"Ik vind het vast wel terug als ik rustig zoek."
	GEVOEL	Geërgerd, moedeloos.	Geduldig, hoopvol.
	ACTIE	Gehaast zoeken, opgeven.	rustig zoeken, eventueel later nog eens proberen.
▶ Iemand lacht op een vreemde manier tijdens het gesprek. Je weet niet of het over jou gaat.	DENKEN	"Ze lachen met mij, ik hoor er niet bij."	Misschien lachen ze om iets anders."
	GEVOEL	Onzeker, verdrietig.	"Als ze lachen met mij zegt dat meer over hen dan over mij."
	ACTIE	Wegkijken, stil worden.	Rustig, minder bezorgd.
▶ Je wordt wakker met hoofdpijn.	DENKEN	"Vandaag wordt een slechte dag."	"Hopelijk gaat het nog over, ik probeer het rustig aan te doen."
	GEVOEL	Lusteloos, somber.	Hoopvol, geduldig.
	ACTIE	Weinig doen, piekeren.	Medicatie nemen, dag rustig beginnen.
▶ Je hebt veel te doen, maar je kan je er niet toe zetten om te beginnen.	DENKEN	"Ik ben lui, ik krijg niks gedaan."	"Ik begin met één klein taakje, dan gaat het beter."
	GEVOEL	Frustratie, moedeloosheid.	Gemotiveerd, hoopvol.
	ACTIE	Uitstellen, dingen vermijden.	Klein stapje zetten, voortbouwen.
▶ Je stelt een vraag, maar niemand lijkt erop te reageren.	DENKEN	"Niemand luistert naar mij."	"Misschien hoorden ze me niet goed."
	GEVOEL	Onzichtbaar, teleurgesteld.	Begripvol, geduldig.
	ACTIE	Zwijgen, minder meedoen.	Vraag opnieuw stellen, rustig blijven.
▶ Je ontdekt op het moment dat je naar een afspraak wil vertrekken dat je fietsband stuk is.	DENKEN	"Altijd gebeurt er iets, ik ga te laat komen."	"Ik kan een andere oplossing zoeken."
	GEVOEL	Gestrest, gefrustreerd.	Rustig, oplossingsgericht.
	ACTIE	Paniek, kwaad op je fiets staan vloeken, te laat komen.	Overstappen op de bus, bellen voor hulp, afspraak op tijd verwittigen.