

**BIJLAGE OEFENING 15****SPIEKKAART**

- Ik wil graag tekenles gaan volgen, maar ik weet niet of ik voldoende talent heb. Ik ben aan het twijfelen om me in te schrijven bij de tekenacademie.
  - Wat kan ik doen om minder te twijfelen over deze keuze?
- Ik heb net een hevige ruzie gehad met mijn partner. Ik ben in de war en heb het gevoel dat het niet meer goed komt.
  - Wat kan ik doen om met mijn gevoelens om te gaan?
- Ik ben net verhuisd naar een nieuwe stad/dorp. Ik vind het moeilijk om nieuwe mensen te leren kennen.
  - Wat kan ik doen om me minder eenzaam te voelen?
- Ik heb heel veel gesolliciteerd. Toch ben ik nergens uitgenodigd voor een gesprek. Dat geeft me het gevoel dat het me niet lukt, zelfs niet als ik mijn best doe.
  - Wat kan ik doen om hiermee om te gaan?
- Ik haat hoe ik eruitzie in de spiegel. Ik kan niets mooi vinden aan mezelf.
  - Wat kan ik doen zodat ik niet zo negatief over mezelf denk?
- Mijn thuissituatie/jobsituatie is super chaotisch. Ik heb er geen tijd of ruimte voor mezelf en kan me er moeilijk ontspannen.
  - Wat kan ik doen om toch rust te vinden?
- Iedereen lijkt zo goed te weten wie ze zijn. Zelf heb ik geen idee wie ik ben en waar ik voor sta.
  - Wat kan ik doen om mezelf beter te leren kennen?
- Ik ben net afgewezen tijdens een sollicitatie. De VDAB zal hier niet blij mee zijn.
  - Hoe kan ik rustig met deze situatie omgaan?
- Mijn collega's lijken een interessant leven te leiden. Ze hebben een grote vriendenkring en veel hobby's. Ik heb het gevoel dat ik die dingen mis.
  - Wat kan ik doen om me beter te voelen?
- Ik ben met een slecht gevoel opgestaan vandaag. Ik ben snel geïrriteerd en heb in niets zin.
  - Wat kan ik doen om hier een betere dag van te maken?
- Ik moet veranderen van job. Ik ga moeten wennen aan een nieuwe omgeving en mijn collega's missen. Ik voel me angstig over de toekomst.
  - Wat kan ik doen zodat ik hier minder angstig over ben?
- Mijn moeder is onlangs overleden. Ik vind het moeilijk om dit te verwerken.
  - Wat kan ik doen om met het verlies om te gaan?