

## Checkpoint 2: Peace Of Mind

### Oefening: Situatie, reactie en emotieanalyse

Als je inmiddels lekker op dreef bent gekomen in het inchecken bij jezelf, en je wilt komende periode ook uitgebreider situaties analyseren en evalueren vanuit interacties met anderen in je leven, dan kun je aan de slag met deze aanvullende zelfevaluatie-opdracht.

Stel je een situatie voor die net heeft plaatsgevonden (of waar je middenin zit), waarvan je het gevoel hebt dat het onwenselijk is verlopen en waarbij je eigenlijk te weinig veerkracht en wendbaarheid hebt ervaren. Je hebt er niet uit kunnen halen wat je wilde, het liep ongunstig af en/of het gaf je een onprettig gevoel. Misschien eindigde het in een conflict waar je niet uit kwam, begreep iemand je niet of bereikte je je initiële doel totaal niet. Misschien speelden er gevoelens van boosheid, angst, onzekerheid, spanning of teleurstelling. Kortom, een situatie die niet optimaal verlopen is en die je heeft geraakt en gefrustreerd. Je wilt er meer inzicht in krijgen, zodat je effectiever leert omgaan met dergelijke situaties in de toekomst en minder frustratie ervaart.

Tijd om de situatie te analyseren en inzichten te verzamelen die je kunt omzetten naar actie!

Je kunt dit formulier steeds weer opnieuw printen als je een nieuwe situatie wil evalueren.

#### Stap 1: Wat was de situatie?

Wie waren erbij betrokken, wat was het verloop en de uitkomst, welke impact had het op jou? Beschrijf het beknopt.

## Stap 2: Wat waren je (re)acties?

Je gaat bij stap 2 beschrijven welke 'coping-stijlen' je hebt ingezet. Wat zei je, wat deed je en in welke volgorde?

### *Toelichting vanuit de theorie:*

*Volgens de psychologische literatuur kun je als mens grofweg op twee manieren omgaan met tegenslagen en lastige situaties: op een actieve of een passieve manier. Hier vallen verschillende coping-stijlen onder, en vaak zetten we meerdere stijlen naast elkaar in.*

*Al deze manieren zorgen op de korte termijn voor minder stress en spanning. De langetermijneffecten variëren en zijn onder andere afhankelijk van hoe de situatie opgelost kan worden.*

*Stel dat je een passieve coping-stijl inzet terwijl het probleem te verhelpen is door actie te ondernemen, dan hou je de situatie onnodig in stand. Als de situatie niet op te lossen is, dan kan juist de meer passieve stijl, bijvoorbeeld afstand nemen, effectief zijn en lucht geven.*

*Welke stijl jij kiest hangt mede af van het vertrouwen dat je in jezelf hebt op dat moment, maar ook je probleemoplossend vermogen is van invloed, en de aan- of afwezigheid van vaardigheden en middelen die nodig zijn voor een bepaalde strategie.*

*Voel je je emotioneel vrij stabiel? Dan zul je ook meer vertrouwen voelen. Sta je open voor nieuwe ervaringen? Dan zie je tegenslagen eerder als uitdagingen.*

### *Welke coping-stijlen zet jij in?*

Hieronder vind je een lijst met **zeven coping-stijlen** (afkomstig vanuit de UCL, de Utrechtse Copinglijst). Bepaal welke (re)acties jij herkent bij jezelf in de situatie die je analyseert en evalueert. Het gaat hier om waarneembaar gedrag. Probeer vervolgens een nummering aan te brengen die past bij de volgorde waarin jij het gedrag hebt laten zien.

Beschrijf ook kort per coping-stijl hoe jij deze precies hebt ingezet in de situatie.

### 1. Het probleem actief aanpakken

*(analyseren en oplossen)*

Het voordeel hiervan is dat problemen ermee worden opgelost, maar je kunt ook bezig blijven met brandjes blussen, of het kan frustrerend zijn als je ergens geen invloed op kunt krijgen.

### 2. Sociale steun zoeken

*(troost en begrip zoeken bij anderen)*

Gedeelde smart is halve smart. Deze strategie heeft als nadeel dat je soms kunt blijven hangen in een situatie als mensen je onvoldoende spiegelen en uitdagen om met een probleem om te gaan.

### 3. Afwachten en vermijden/uitstellen

*(het probleem ontkennen)*

Zo ervaar je weinig belasting in het moment, maar de kans bestaat wel dat het probleem ondertussen groter wordt.

### 4. Afleiding zoeken

*(palliatieve reactie, je op andere dingen richten dan het probleem)*

Afstand zoeken tot het probleem en het ontkennen. Je vlucht emotioneel en stort je op werk, of zet bijvoorbeeld genotsmiddelen in. Dit is vaak effectief als je zelf niets meer aan de situatie kunt veranderen.

### 5. Passief reactiepatroon

*(wat zwaarmoedig, piekeren, twijfelen aan jezelf, jezelf de schuld geven)*

Zo maak je het probleem in je hoofd misschien groter dan het in werkelijkheid is.

### 6. Emoties uiten

*(het probleem leidt tot spanning, frustratie of agressie en die uit je)*

Je bent de lading kwijt, wat zeker kan opluchten. De bijwerking kan echter wel zijn dat je (ongewenste) impact hebt op een ander, die er bijvoorbeeld van schrikt of er niet van gediend is.

### 7. Geruststellende gedachten en wensdenken

*(jezelf voorhouden dat het vanzelf wel goed komt of dat anderen het nog zwaarder hebben)*

Zo kalmeer je jezelf voor het moment, maar als er snel actie nodig is, is deze stijl niet de handigste.

Er zijn geen goede of foute stijlen, maar de ene is wel effectiever dan de andere, afhankelijk van de situatie, de persoon en iemands karakter.

Wat herken je van de genoemde stijlen?

Schrijf jouw volgorde van reageren en de details hieromtrent uit op de volgende pagina.

Jouw coping-stijlen in deze situatie (op volgorde):

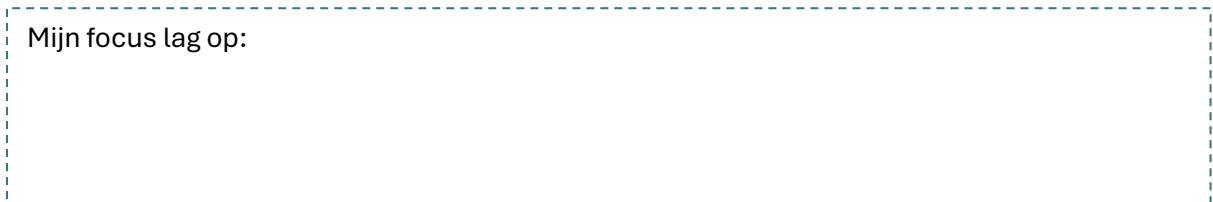


Waar lag jouw focus op?

Bekijk het geheel van jouw denken en handelen, zoals hierboven beschreven. Probeer te benoemen waar je achteraf gezien het sterkst op was gericht:

- op de situatie zelf,
- op het beïnvloeden van de situatie,
- op het verminderen van spanning,
- of vooral op het uiten van je emoties?

Mijn focus lag op:



Niet alles wat we denken is waar. We zitten vol overtuigingen en zijn er een kei in om aannames te doen. Probeer daarom ook eens kritisch te kijken of al je gedachten wel klopten, of dat er misschien ook denkfouten of aannames in zaten die je nog had kunnen checken. Welke mogelijk irrationele of onjuiste gedachten kun je traceren? Wat is jouw analyse?

Checkpoint 2 → Situatie, reactie en emotieanalyse

Mogelijke irrationele of onjuiste gedachten:

#### Stap 4: Welke emoties heb je ervaren?

Beschrijf de emoties die je hebt ervaren tijdens de situatie die je evalueert.

Je kunt hierbij de moodmeter van Brackett (uit het 7 dagen dagboek) gebruiken om je eerste ingeving nog wat verder uit te dagen en preciezere woorden te vinden voor wat zich op gevoelsniveau bij je afspeelt. Zeker als je niet gewend bent om op deze wijze bij jezelf in te checken, kunnen de suggesties je helpen om wat meer verdieping te zoeken.

Emoties:

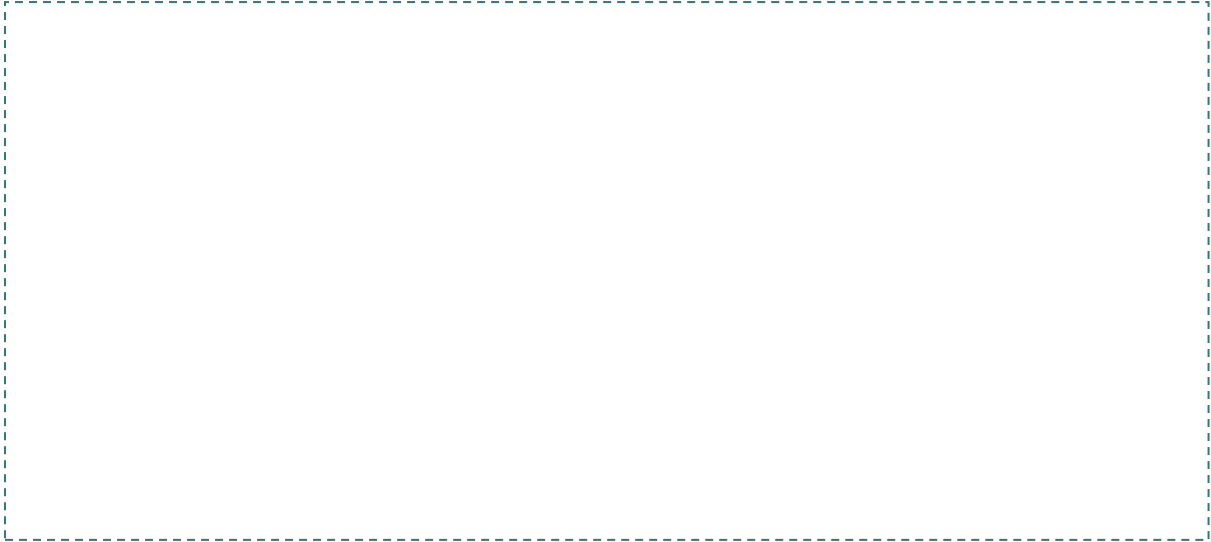
Verrast de uitkomst je?

Wat neem je eruit mee?

### Stap 5: Welke houding, impact en uitstraling had je?

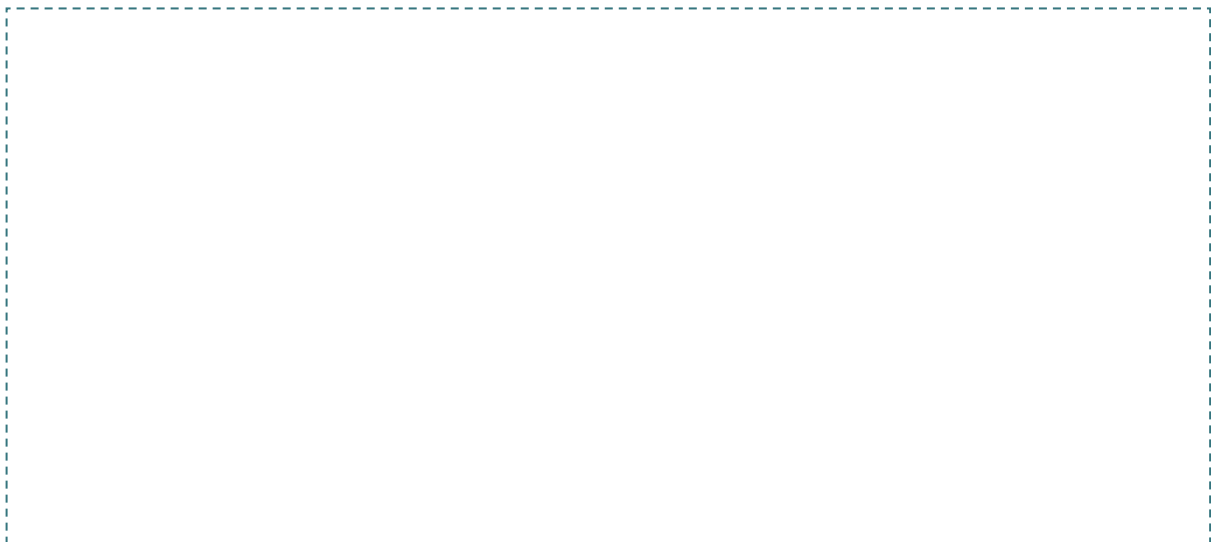
Wat denk je dat je fysiek via je houding, en non-verbaal via je gedrag, hebt overgebracht op je omgeving?

En hoe kijk je hier achteraf naar?



### Stap 6: Was er een ander perspectief mogelijk?

Wat denk je dat een objectieve toeschouwer zou zeggen over jouw reacties en de impact die je had in deze situatie? Welke waardevolle tips zou je mogelijk krijgen?



### Stap 7: Welke effecten neem je waar vanuit jouw aanpak?

Wat denk je dat het effect op de korte termijn is, en wat zou op de lange termijn het resultaat kunnen zijn van jouw aanpak?

Korte termijn:

Lange termijn:

### Stap 8: Hoe kijk je terug op jouw aanpak, gedachten en beleving?

Wat zou je in de toekomst wellicht anders willen doen, denken en/of beleven?  
Durf ambitieus te zijn.

En wat is ervoor nodig om dit te bereiken en wat is daarvoor de eerste stap?

Emotions are like visitors

They come and go...

Listen tot their stories

and learn from them