

VAN PIEKEREN NAAR ONTSPANNING IN JE STIEFGEZIN



WERKBOEK MINDSET 2.0

VAN PIEKEREN NAAR ONTSPANNING

WERKBOEK MINDSET 2.0

NAAM:

HOE WERKT HET!

**HEB JIJ OOK WEL EENS NEGATIEVE GEDACHTEN ALS
STIEFOUDER, ZOALS:**

- “IK HOOR ER NIET ECHT BIJ.”
- “ZE (MIJN STIEFKIND) GEEFT TOCH NIET OM MIJN MENING.”
- “IK VOEG NIKS TOE.”

**DEZE NIET-HELPEDE GEDACHTEN KUNNEN JE
MOEDELOOS MAKEN EN HET PLEZIER IN JE
STIEFGEZIN VOLLEDIG IN DE WEG STAAN. MAAR JE
KUNT LEREN OM DEZE GEDACHTEN STAP VOOR STAP
OM TE BUIGEN NAAR HELPEDE, POSITIEVE
OVERTUIGINGEN!**

**JE KAN DE GOLVEN
NIET STOPPEN,
MAAR WEL LEREN
SURFEN**

VAN PIEKEREN NAAR ONTSPANNING

WERKBOEK MINDSET 2.0

STAP 1 GEBEURTENIS

OMSCHRIJF CONCREET WAT ER GEBEURDE, WAAR EN WANNEER. HOUD HET BIJ FEITEN, ZONDER INTERPRETATIES OF MENINGEN.

VOORBEELD

MIJN STIEFKIND (LISA) KOMT THUIS NA SCHOOL, LOOPT LANGS MIJ HEEN EN ZEGT GEEN GEDAG. ZE GAAT DIRECT NAAR HAAR KAMER.

JOUW SITUATIE (SCHRIJF HIER JOUW EIGEN GEBEURTENIS OP, DIE JOU EEN VERVELEND GEVOEL GAF):

VAN PIEKEREN NAAR ONTSPANNING

WERKBOEK MINDSET 2.0

STAP 2 NOTEER JOUW GEDACHTEN BIJ DE GEBEURTENIS

- WAT DACHT JE PRECIES OP DAT MOMENT?
- SCHRIJF ALLE SPONTANE GEDACHTEN OP, OOK ALS ZE HEFTIG, VEROORDELEND OF WEINIG GENUANCEERD ZIJN.

VOORBEELD

- “ZE NEGEERT ME EXPRES.”
- “ZE HEEFT GEEN RESPECT VOOR MIJ.”
- “IK HOOR ER NIET BIJ.”

JOUW GEDACHTEN (SCHRIJF HIER JOUW EIGEN GEDACHTEN OP):

VAN PIEKEREN NAAR ONTSPANNING

WERKBOEK MINDSET 2.0

STAP 3 NOTEER JOUW GEVOELENS

WELK(E) GEVOEL(ENS) RIEPEN DEZE GEDACHTES BIJ JE
OP (ZIE 2)?

HOE STERK (INTENS) VOELDE JE DIT, OP EEN SCHAAL
VAN 0-100%?

VOORBEELD

GEVOEL: BOOS, GEKWETST, VERDRIETIG

INTENSITEIT: BOOS = 60%, GEKWETST = 80%

JOUW GEVOEL (SCHRIJF JE GEVOELENS/EMOTIES OP):

VAN PIEKEREN NAAR ONTSPANNING

WERKBOEK MINDSET 2.0

STAP 4 NOTEER JOUW GEDRAG

WAT WAS JOUW (ZICHTBARE) REACTIE? WAT DEED JE
WEL (OF JUIST NIET)?

VOORBEELD

IK TROK ME TERUG EN ZEI NIETS, MAAR WAS
GEIRRITEERD EN KORTAF TOEN IK LATER MET LISA
MOEST PRATEN.

JOUW GEDRAG (SCHRIJF OP WAT JE DEED OF JUIST NIET
DEED):

VAN PIEKEREN NAAR ONTSPANNING

WERKBOEK MINDSET 2.0

STAP 5 NOTEER DE GEVOLGEN

WAT GEBEURDE ER DAARNA? WAT WAS DE INVLOED OP
JOU, JE STIEFKIND EN ANDERE GEZINSLEDEN?

VOORBEELD

LISA BLEEF OP HAAR KAMER. IK ZAT BENEDEN EN IK
VOELDE ME NOG MEER BUITENGESLOTEN.

JOUW GEVOLG (SCHRIJF OP WAT HET RESULTAAT/EFFECT
WAS VAN JOUW GEDRAG):

VAN PIEKEREN NAAR ONTSPANNING

WERKBOEK MINDSET 2.0

STAP 6 NIET-HELPEDE GEDACHTEN UITDAGEN EN VERVANGEN

NU JE HELDER HEBT WAT JE AUTOMATISCHE GEDACHTEN
WAREN, GA JE ZE ONDERZOEKEN EN UITDAGEN. ZE
TOETSEN OP REALITEIT EN VERVANG ZE DOOR
HELPEDE, CONSTRUCTIEVE GEDACHTEN.

1. ONDERZOEK DE NIET-HELPEDE GEDACHTEN
2. IS DEZE GEDACHTE 100% WAAR?
3. WELK BEWIJS HEB IK VOOR ÉN TEGEN DEZE
GEDACHTE?
4. KAN ER EEN ANDERE VERKLARING ZIJN VOOR HET
GEDRAG VAN MIJN STIEFKIND, PARTNER ETC.?
5. FORMULEER REALISTISCHE, HELPEDE GEDACHTEN
6. EEN HELPEDE GEDACHTE IS NIET PER SE
OVERDREVEN POSITIEF, MAAR WEL REALISTISCH.

VOORBEELD LISA

- NIET-HELPEDE GEDACHTE : “ZE NEGEERT ME
EXPRES, ZE HEEFT GEEN RESPECT VOOR MIJ.”
- UITDAGING: “IS DAT ECHT ZO? ZE KWAM NET UIT
SCHOOL, MISSCHIEN WAS ZE MOE OF HAD ZE EEN
SLECHTE DAG. HAD IK ZELF IETS KUNNEN DOEN,
ZOALS GEDAG ZEGGEN?”
- HELPEDE GEDACHTE : “ZE WAS WAARSCHIJNLIJK
MET HAAR HOOFD NOG BIJ HAAR SCHOOLDAG. IK KAN
HAAR METEEN OPZOEKEN EN VRAGEN HOE HET MET
HAAR GAAT.”

VAN PIEKEREN NAAR ONTSPANNING

WERKBOEK MINDSET 2.0

**STAP 6 NIET-HELPEDE GEDACHTEN UITDAGEN EN
VERVANGEN (VERVOLG)**

NU JIJ!:

**JOUW NIET-HELPEDE GEDACHTEN (KIES ER ÉÉN OF
MEERDERE EN DAAG ZE UIT):**

**JOUW NIEUWE, HELPEDE GEDACHTEN (SCHRIJF EEN
REALISTISCHE GEDACHTE OP):**

VAN PIEKEREN NAAR ONTSPANNING

WERKBOEK MINDSET 2.0

STAP 7 BEKIJK WAT JE ANDERS KUNT DOEN (NIEUW GEDRAG EN GEVOLG)

- HOE WIL JE DE VOLGENDE KEER REAGEREN IN ZO'N
SITUATIE. ALS JE EEN HELPENDE GEDACHTHE HEBT
IN PLAATS VAN EEN NIET-HELPENDE GEDACHTHE?
- WAT VERWACHT JE DAT ER DAN (MOGELIJK) ANDERS
ZAL GAAN?

VOORBEELD

- NIEUW GEDRAG : BIJ BINNENKOMST LACH IK NAAR
HAAR, ZEG IK GEDAG, EN VRAAG HOE HAAR DAG
WAS. ALS ZE KORTAF REAGEERT, GEEF IK AAN DAT
IK ER VOOR HAAR BEN ALS ZE IETS KWIJLT WIL.
- NIEUW GEVOLG : WAARSCHIJNLIJK VOELT ZE ZICH
MEER WELKOM. IK VOORKOM MISVERSTANDEN EN
VERMINDER MIJN EIGEN STRESS. OOK LAAT IK
MERKEN DAT IK ER VOOR HAAR BEN ZONDER TE
PUSHEN.

VAN PIEKEREN NAAR ONTSPANNING

WERKBOEK MINDSET 2.0

**STAP 7 BEKIJK WAT JE ANDERS KUNT DOEN (NIEUW
GEDRAG EN GEVOLG) VERVOLG**

JOUW NIEUWE GEDRAG :

VERWACHT (OF GEWENST) GEVOLG :

VAN PIEKEREN NAAR ONTSPANNING

WERKBOEK MINDSET 2.0

REFLECTIE

- WAT HEB JE GELEERD VAN DEZE OEFENING?
- HOE HELPT HET JOU OM IN DE TOEKOMST ANDERS MET EMOTIONELE SITUATIES OM TE GAAN?
- OP WELKE MOMENTEN OF IN WELKE SITUATIES ZOU JE DEZE OEFENING OPNIEUW KUNNEN DOEN?

VAN PIEKEREN NAAR ONTSPANNING

WERKBOEK MINDSET 2.0

TIPS VOOR HET GEBRUIK VAN DIT WERKBOEK

HERHAAL REGELMATIG: HET INVULLEN VAN HET 5G-SCHEMA (EN STAPPEN 6 EN 7) KUNNEN JE HELPEN STEEDS SNELLER NEGATIEVE GEDACHTEN TE HERKENNEN EN OM TE BUIGEN.

WEES MILD VOOR JEZELF : IEDEREEN HEEFT NEGATIEVE GEDACHTEN, ZEKER IN EEN COMPLEXE ROL ZOALS STIEFOUDERSCHAP. HET GAAT ER NIET OM PERFECT TE ZIJN, MAAR OM BETROUWBAAR TE ZIJN.

BESPREEK MET JE PARTNER : DEEL JE UITWERKING (ALS JE JE DAAR GOED BIJ VOELT) MET JE PARTNER, ZODAT JULLIE ELKAAR KUNNEN ONDERSTEUNEN IN LASTIGE SITUATIES.

ZOEK STEUN : PRAAT MET VRIENDEN, FAMILIE OF EEN PROFESSIONAL ALS JE MERKT DAT DE NEGATIEVE GEDACHTEN TE VAAK TERUGKOMEN OF ALS JE HET NIET ALLEEN KUNT VERANDEREN.

DOOR DEZE STAPPEN REGELMATIG TE OEFENEN, ONTWIKKEL JE MEER ZELFVERTROUWEN, RUST EN BEGRIP IN JE ROL ALS STIEFOUDER. JE LEERT PATRONEN TE DOORBREKEN EN KUNT ZO EEN POSITIEF VERSCHIL MAKEN VOOR JEZELF EN JE STIEFGEZIN.

IK HOOP DAT HET WERKBOEK WAARDEVOL VOOR JE
WAS!

WIL JE MEER INSPIRATIE EN LEREN OVER
SAMENGESTELDE GEZINNEN? LUISTER DAN NAAR MIJN
PODCAST HET STIEFMOEDERPARADIJS

Wil je begeleiding van mij? Plan dan een gratis
online kennismakingsgesprek in. Mail mij
info@praktijkmariekejansen.nl

