

STRESS!

Herken jij de signalen?


Doorbreek je reactie op stress

Als het goed is heb je al jouw top 5 reacties op situaties waarin jij onder druk staat in kaart gebracht aan de hand van de coachkaarten; Stress! Herken jij de signalen?

Deze oefening is gericht op het doorbreken van die reacties aan de hand van onderstaande stappen.

Stap 1

Kies de kaart uit waar je in eerste instantie mee aan de slag wilt. Schrijf hieronder op welke kaart dit is:

	Reactie die ik wil doorbreken

Stap 2

Denk terug aan situaties waarin deze reactie plaats vond en geef antwoord op de vragen in de tabel. Als je het antwoord niet weet of dat dit in de situatie niet relevant is, sla je de vraag gewoon over.

Beschrijf in een paar woorden de situatie waarin jouw reactie plaatsvond

Wat was de trigger die jouw stressreactie activeerde?

Welke personen waren er betrokken bij deze situatie?



Kan je meer in detail vertellen hoe je precies reageerde?

Stap 3

In de vorige stap heb je aangegeven hoe je reageerde. In de kolom hieronder vragen we je te beschrijven hoe je liever zou willen reageren in dergelijke situaties.

De manier waarop ik liever zou reageren

Stap 4

Bij deze stap vragen we je na te denken wat ervoor nodig is om te reageren op de manier die je bij stap 3 beschreven hebt. Welke tips zou jij jezelf geven?

Schrijf de tips op in de tabel hieronder zodat je ze later nog eens na kan lezen. Hieronder een aantal vragen dat je misschien kan helpen om de tips te formuleren:

- Wat levert het je op of heeft het jou in het verleden opgeleverd om zo te reageren?
- Wat vraagt een alternatieve manier van reageren van jouw mindset, gedrag en aanpak?
- Welke gedachten of overtuigingen zitten je in de weg en zou je los mogen laten?
- Wat zou je beter niet kunnen doen en wat kan je daarentegen juist meer doen?
- Kan je dit zelf ontwikkelen of kan je hier hulp bij gebruiken?
- Als je hulp kunt gebruiken, wie zou daar dan de aangewezen persoon voor zijn?

	Tips om anders te reageren
	
	
	
	
	

Succes!