

Invuldocument bij 3.7 Oplossingsgericht denken bij piekeren



Waar pieker je over? Schrijf je piekergedachten eerst helemaal uit. Wat is je probleem en hoe hindert dit jou? Bij deze eerste stap zie je het probleem onder ogen zonder dat je aandacht besteedt aan de oorzaak van het probleem. Zorg dat je alles ongezuurd opschrijft zonder jezelf te verbeteren.



Wat is het ergste? Werk hierna je gedachten uit. Wat denk je dat er in het ergste geval allemaal mis kan gaan? Wat is het ergste dat iemand tegen je zou kunnen zeggen of wat iemand je kan aandoen? Wat wil je vermijden of voorkomen? Maak er een lijst van en plaats je gedachten in volgorde van allergeest tot minst erg.



Hoe zou het volgens jou moeten gaan? Wat wil je dat er in de plaats komt van het probleem? Beschrijf de gewenste uitkomst. Hoe ziet de ideale situatie eruit? Wat zal er dan beter gaan? Wat zou je dan doen of zeggen? Met welke mentale houding, met welke lichaamshouding en gelaatsuitdrukking? Beschrijf dit zo precies mogelijk.



Wat is een goede eerste stap? Nu je je eigen behoeften en gewenste uitkomsten kent, hoe zou je die de komende tijd kunnen realiseren? Bedenk oplossingen om je uitkomst te realiseren. Denk na over een kleine stap die je vandaag of morgen en in een nieuwe probleemsituatie zou kunnen zetten.

Vervolg opdracht

Lees wat je opgeschreven hebt eens goed door, maar je doet alsof je het stuk papier dat nu voor je ligt van een onbekende is. Lees het onbevangen door en beantwoord dan de volgende drie vragen:



- 1. Wat is je reactie op hetgeen je gelezen hebt?**



2. Wat kun je van die onbekende leren?



3. Wat heeft die onbekende nodig of wat zou hij moeten leren?