

Bijeenkomst 7: Denk jezelf sterk!

Samenvatting

We hebben deze keer gepraat over hoe je je angstige gedachten kunt leren uitdagen.

Na het openingsrondje zijn we begonnen met het bespreken van het huiswerk waarbij we steeds Helper-gedachten en Bibber-gedachten bij situaties moesten noemen. We zagen dat je gevoel echt kan veranderen als je andere gedachten ergens bij hebt.

Daarna zijn we gaan kijken hoe je Bibber-gedachten kunt herkennen en hoe je ze uit de weg kunt ruimen. Door uitdagende vragen te stellen kan je tot de conclusie komen dat je Bibber-gedachte helemaal niet waar is. Uitdagende vragen zijn bijvoorbeeld: Is dit écht waar? Gebeurt er echt een ramp als ik dit (niet) doe? Helper-gedachten kunnen je helpen om toch de situatie aan te durven.

Na al het werken hebben we weer ontspanningsoefening gedaan om lekker los en ontspannen te worden. Deze keer deden we dat met een fantasieverhaal. Met onze ogen dicht lieten we ons meevoeren met het verhaal. Zo probeerden we onze gedachten en ons lijf helemaal los te laten.

© Marianne van der Zalm – Grisnich. *Je bibbers de baas. Faalangstraining voor kinderen* (2009). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.