

## Werkblad: De Situatiepan

Hierop beschrijf je een situatie waarin de intensiteit van je emoties opliep.

Haal de **situatie die je wilt observeren en beschrijven** voor de geest of vul deze lijst in op het moment dat je in een situatie zit die heftige emoties oproept, een episode. Beschrijf de gebeurtenis(sen) die direct aan de situatie voorafging(en) zo objectief en gedetailleerd mogelijk.

.....  
.....  
.....  
.....

### Naam en intensiteit van de emotie:

Welke naam zou je aan de emotie willen geven? Beschrijf hoe het voelt. In welk pannetje zit je op dit moment (kijk in je emotiehanteringsplan)

.....  
.....  
.....

### Lichamelijke gewaarwordingen:

Beschrijf welke lichamelijke gevoelens je nu ervaart (bv. Snelle hartslag, zweten, trillen etc.).

.....  
.....

### Gedachten:

Vermeld welke gedachten je tijdens de situatie had. Ga er niet nader op in, veroordeel ze niet.

.....  
.....  
.....  
.....

### Neiging tot handelen:

Wat zou je graag willen ondernemen als reactie op de situatie? Wat is je automatische of instinctieve reactie?

.....  
.....

### Gedrag:

Beschrijf wat je tijdens de situatie deed.

.....  
.....  
.....

### Helpend gedrag:

Als je nu terugkijkt (vanuit je “wijze geest”), is er iets wat mogelijk beter gewerkt had om te doen in deze situatie

.....  
.....

### In welk pannetje zit je nu? .....

Je kunt nu de vragenlijst opnieuw doornemen en kijken of je de heftigheid van je emoties nog een pannetje kunt verlagen