

Hand-out 2: Lijst van te analyseren cases

Voorbeelden van automatische gedachten waarvoor de deelnemers alternatieven moeten bedenken:

- Ik gaf aan dat ik naar het winkelcentrum wilde gaan, maar niemand lette op wat ik zei. Ze luisteren nooit naar me.
- Ik ben gezakt voor drie examens. De leraren hebben de pik op mij. Niets aan te doen...
- Erika heeft mijn geheim verklapt. Je kunt ook niemand vertrouwen.
- Je kunt zeggen wat je wilt, maar niet iedereen heeft dezelfde rechten, einde verhaal.
- Ik heb gevraagd of een klasgenoot me wil helpen, maar hij wilde niet. Niemand wil iets van me weten.
- Sommige mensen pesten me en ik weet niet wat ik moet doen. Ze zeggen dat ik dom ben.

Maker: Aldaima