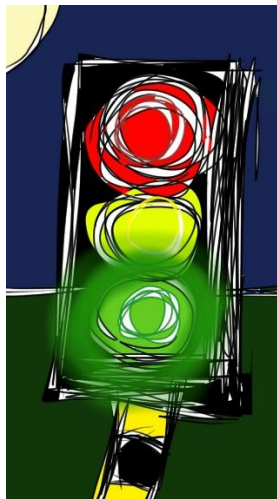


HAND-OUT 2: Remmen, het stoplicht springt op rood

HOE KAN IK MIJN EMOTIES REGULEREN?

Het stoplicht



Stop!

Praat wat zachter, doe een stap naar achteren, adem in en uit en tel: 4-4-8

Denk!

Zelfvermaningen (Ik heb controle over mezelf, hier kan toch iets goeds uitkomen)

Ga verder!

Herhaal en vat samen, loop weg, stel de discussie uit

- **Praat wat zachter:** wees je ervan bewust dat het niet makkelijk is om met een schreeuwend iemand om te gaan. Heb je 'm door? Kies een lager volume, ervaar wat dat doet en probeer dit het hele gesprek vol te houden.
- **Een stap naar achteren zetten:** we gaan weleens te dicht bij iemand staan als we zenuwachtig worden. Als je vindt dat je gesprekspartner erg dichtbij staat, zet dan een stap naar achteren, kijk naar de grond (of opzij) en haal diep adem.
- **4-4-8:** de manier waarop je ademhaalt kan ervoor zorgen dat je hart sneller gaat kloppen, je gaat zweten of stotteren... Probeer te voelen hoe je ademt. Adem in en tel tot 4, houd je adem in terwijl je weer tot 4 telt, adem uit terwijl je tot 8 telt. Merk op wanneer je hartslag rustiger wordt en je lichaam zich ontspant.
- **Zelfvermaningen:** niemand kan zijn gedachten beter veranderen dan jijzelf. Ga negatieve automatische gedachten zoals generalisaties of zaken in zwart-wittermen ("iedereen", "niemand", "altijd") bekijken tegen.