

7 Werkblad registratie piekeren

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijken.nu/boek/werkbladen>.)

situatie (bijv. kritiek krijgen)	piekergedachte (wat denk ik?)	gevoel (wat voel ik) + gedrag (wat doe ik?)	kritische vragen over de piekergedachte	nieuwe gedachte
			Is er bewijs dat mijn piekergedachte klopt?	
			Is er bewijs dat mijn piekergedachte niet klopt?	
			Wat is het ergste dat kan gebeuren?	
			Kan ik daarmee omgaan?	
			Kunnen er ook positieve dingen gebeuren?	
			Wat zou een rationele opvatting kunnen zijn? (zet deze in de volgende kolom)	