

WERKBLAD :

ANGST PIRAMIDE

Om stapje voor stapje steeds meer te durven doen, ga je eerst in kaart brengen wat je allemaal eng vindt om te doen. Omschrijf de situaties of omstandigheden zo nauwkeurig mogelijk. Vervolgens ga je de situaties in volgorde van moeilijkheid zetten. Onderaan de piramide komt de situatie die je nu aan kan. Bovenaan de piramide komt de situatie die je het moeilijkst vindt. Je gaat de situaties één voor één aan en zo werk je jezelf omhoog. Wanneer je een situatie kan verdragen ga je naar de volgende.

Bij het bedenken van situaties kan je variëren in moeilijkheid door te kijken met wie het doet, wanneer je het doet en waar je het doet.

Zo kan het bijvoorbeeld enger of moeilijker zijn om alleen je revalidatieoefeningen te doen in plaats van samen met de fysiotherapeut. Of lastiger om de training buiten op het veld te doen in plaats van binnen in de gym.

Hieronder zijn een aantal voorbeelden van een teamsporter in de piramide geschreven. Maak deze persoonlijk door je eigen angsten in de te vullen.

