
Kosten van je controlestrategieën oefening

Wat hebben je problemen je gekost?

Schrijf hieronder per gebied wat jouw pogingen om van je klacht(en) af te komen, jou heeft gekost. Inclusief de veranderingen in je leven die hiermee gepaard zijn gegaan. Geef een beschrijving van specifieke gebeurtenissen per gebied. Het gaat erom dat je opschrijft wat volgens jou de prijs is, die jij betaalt voor je probleem.

Bijv. Werk: door mijn onzekerheid laat ik niet iedereen op mijn werk duidelijk weten wat ik kan. Hierdoor krijg ik minder opdrachten van mijn leidinggevende en collega's. Als dan een opdracht naar een collega gaat, zeg ik tegen mijzelf dat ik een sukkel en een lafaard ben.

Geef speciaal aandacht aan gebeurtenissen waar je iets deed wat tegen je persoonlijke waarden indruist (liegen, bedriegen, agressief zijn verbaal of gewelddadig).

1. Intieme relaties (partner)

2. Familie (eigen gezin, familie van herkomst)

3. Vrienden

4. Opleiding, scholing

5. Werk

6. Gezondheid

7. Vrije tijd

8. Spiritueel

9. Financieel