Doe je soms iets waar je later spijt van hebt? Hoe komt het eigenlijk dat het soms lijkt of je 'buiten jezelf' bent?

Deze checklist geeft alledaagse voorbeelden van onaangenaam gedrag. Het zijn voorbeelden van vechten, vluchten of bevriezen.

Wat **DOE jij** als je de controle over jezelf verliest? **Hoe wil je je liever gedragen**? Lees mijn blog over vechten-vluchten-bevriezen.

Zou het niet fijner zijn om in elke situatie kalm en effectief te kunnen reageren?

Wil je wat hulp om je stress-gedrag te veranderen? Boek een empowerment sessie. Eerst even kennis maken? Boek een gratis 20 min. gesprek.

VECHTEN

- Cynisch of sarcastisch
- Irritatie of frustratie uiten
- Regels opleggen
- Controlegedrag naar anderen
- Schreeuwen, vloeken
- Dreigen
- Iets kapot gooien / met deur smijten
- Beschuldigen, veroordelen
- Roddelen
- Confronteren
- Agressief gedrag
- Boos worden op *anderen*
- Vragen blijven stellen (dwingend)
- Weigeren om te doen wat is gevraagd
- Het lieverdje spelen
- Slaan
- Wraak nemen / bitterheid
- Manipuleren
- …
- …
- …

VLUCHTEN

- Weg gaan / weglopen
- Over iets anders beginnen praten
- Jezelf isoleren / vermijden
- Schaamte of schuldgevoelens
- Stil vallen / niet meer meedoen
- Uitstellen / niks afmaken
- Een / snoepen / chocola / alcohol / drugs
- TV, Gaming, Facebook, Google…
- Vlucht in overdreven werk, sport, hobby
- Net doen alsof er niks mis is
- Te laat komen als gewoonte
- Ontkennen, liegen
- Struisvogel taktiek
- Chaotisch gedrag / vergeetachtig zijn
- Naar therapeuten gaan ('shoppen')
- Anderen helpen ipv jezelf
- Vragen stellen om je achter te verstoppen
- …
- …
- …

BEVRIEZEN

- Blackout, in elkaar zakken
- Jezelf onzichtbaar maken
- Huilen
- Hoofdpijn / Maagpijn…
- Slappe benen / Flauw vallen
- Zweten, blozen
- Stotteren / Stem verliezen / trillende stem
- Burn-out
- Fobie
- Depressie
- Droge mond
- Altijd moe / vermoeidheidssyndroom
- Twijfelen, zorgen maken, piekeren
- Eczeem
- Eetstoornissen
- Tanden knarsen
- Dissocieren / afstand nemen / zweven
- …
- …
- …

mariette.ham@changingyourbeliefs.com | www.changingyourbeliefs.com | m: +32 486.99.11.88