

WERKBLAD

Mijn omkerende copingmodus

Omcirkel in de eerste kolom je manier van omkeren. Als je meer dan één manier van omkeren hebt, kun je per manier een apart werkblad invullen. Zie voor veelvoorkomende manieren van omkeren het kader op p. 87/88.

Manieren waar- op ik omkeer	Hoe noem ik deze modus?	In welke situatie doe ik dat?	Welke modus ging hieraan vooraf?	Hoe helpt deze omkeren- de copingmodus mij?	Hoe heb ik dit geleerd?	Wat heb ik ei- genlijk nodig?	Bereik ik dat op deze manier?
De onafhankelijke							
De clown							
De aandachttrekker							
De waaghals							
De perfectionist							
De lulilak							
De eeuwige optimist							
De heilige							
De opschepper							
De aanvaller							
De bedrieger							