

WERKBLAD

Mijn vermijdende copingmodus

Manieren waarop ik vermijd	Hoe noem ik deze modus?	In welke situatie doe ik dat?	Welke modus ging hieraan vooraf?	Hoe helpt deze vermijdende copingmodus mij?	Hoe heb ik dit geleerd?	Wat heb ik eigenlijk nodig?	Bereik ik dat op deze manier?
Gevoel dempen							
Grappen maken							
Cynisch of boos worden							
Vermijden in engere zin							
Afleiding zoeken							
Jezelf ondergeschikt maken							
Geruststelling zoeken							
Paranoïde controlebehoefte							