

TIJDGEESTTOOL

Deze tool helpt je praten over wat er in je omgaat, vooral wanneer je druk ervaart. De tool bestaat uit drie delen, waarbij je zelf kunt bepalen tot welk deel je gaat. Begin met deel 1 en als je nog energie hebt, ga dan door naar deel 2 en 3.

Gebruik de tool met iemand anders. Vul allebei zelf de stappen in en ga met elkaar in gesprek over jullie antwoorden.

DEEL 1: WAT HOUDT JE BEZIG?

Pak het blad met de thema's erbij en knip ze uit. Op elk kaartje staat een thema dat mogelijk in je hoofd zit. Leg de thema's die op dit moment in je hoofd zitten op het vlak 'wat houdt je bezig?'. Wanneer je klaar bent, bespreek kort met je partner welke thema's je hebt gekozen en waarom.

DEEL 2: THEMA'S UITDIEPEN

Als je de thema's verder wil bespreken, verplaats deze dan vanuit het vak 'wat houdt je bezig?' naar de vakken bij deel 2. Wanneer jullie allebei klaar zijn, bespreek je beiden waarom je thema's in bepaalde vakken hebt geplaatst. Gebruik (als je er zin in hebt) een aantal vooraf opgestelde vragen om de thema's in de vakken verder te bespreken. Dit kan helpen om beter te begrijpen wat er in je omgaat. Gerichte vragen kunnen nieuwe inzichten opleveren over je gedachten en gevoel.

DEEL 3: WERK AAN DE WINKEL!

In dit laatste deel ga je dieper in op het vak 'werk aan de winkel'. Bedenk samen concrete stappen die je kunt nemen om daadwerkelijk te werken aan de thema's die je in dit vak hebt gelegd. Dit helpt je om beter om te kunnen gaan met de druk die je ervaart.

Wat houdt je bezig?

Plaats hier de thema's waar jij je mee bezig houdt.

Plaats de thema's in het juiste vak

Dit is oke!

- Wat kun je doen om meer te focussen op iets wat oké is?
- Waarom is deze gedachte oké en een ander niet?
- Wat doe je al waardoor het oké is?

Dit ligt buiten mijn macht

- Wat kun je doen om minder na te denken over iets wat buiten je macht ligt?
- Hoe kun je zorgen dat dit thema je minder negatief beïnvloedt?

Het hoort bij mijn generatie

- Heb je het gevoel dat je je begrepen voelt binnen dit thema?
- Is er werk aan de winkel binnen dit thema? Zo ja, neem dit thema mee naar Deel 3.

Er is werk aan de winkel

- Wat doe je nu als je bezig bent met dit thema?
- Welke concrete stappen kun je ondernemen om te werken aan de thema's in dit vak? Zie Deel 3.

Werk aan de winkel!

Maak een stappenplan om minder druk te ervaren. Welke dingen kun je doen?

THEMA	STAPPEN
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.

THEMA'S



School(werk)

**Verwachtingen
van anderen**

Geldzorgen

Familie

Toekomst

Werk

**Sport of
andere
hobbies**

**Gebeurtenissen
in de wereld**

**Grote
levens-
gebeurtenis**

Verslaving

Perfectionisme

**Online
bereikbaarheid**

Prestatie

MDT

.....