

Herkennen van je controlestrategieën (bron: Russ Harris – The happiness trap)

Zijn er strategieën die je bij jezelf herkent? Schrijf een voorbeeld van jezelf bij elke strategie die je voor jezelf toepast.

VLUCHTSTRATEGIEËN	VECHTSTRATEGIEËN
<p>Ontsnappen</p> <p>Voor mensen, plekken, situaties of activiteiten die aanleiding kunnen geven voor onaangename gevoelens of gedachten, verstop je je of je probeert eraan te ontsnappen.</p>	<p>Onderdrukken</p> <p>Ongewenste gedachten en gevoelens probeer je direct te onderdrukken. Je dwingt jezelf om niet aan ongewenste dingen te denken of je stopt je gevoelens zo diep mogelijk weg.</p>
<p>Afleiden</p> <p>Felle reacties doen om van een 'gekwetst', pijnlijk gevoel af te geraken: bvb. overdreven sporten, werken, shoppen, eten, muziek luisteren, uitgaan, vechten,....</p>	<p>Argumenteren</p> <p>Je argumenteert met je eigen gedachten. Krijg je bvb. de gedachte dat je een loser bent, dan ga je daar tegen in door tegen jezelf te zeggen: "kijk eens naar wat je in je werk allemaal hebt bereikt! Dit klopt niet!" Je kunt ook tegen de realiteit ingaan door te protesteren: "zo zou het niet moeten zijn!"</p>

Verdoven Pillen, drank, drugs gebruiken om bepaalde gevoelens niet te moeten voelen. Zelfverminking is hier ook een voorbeeld van.	De baas worden Je probeert je gedachten en gevoelens de baas te worden. Je zegt bvb. dingen tegen jezelf als: maak je niet druk! Kalm blijven! Een beetje positiever aub! Of je probeert jezelf te dwingen om gelukkig te zijn terwijl je dat niet bent.
Jezelf uitschelden Je scheldt jezelf uit om je te dwingen je anders te voelen. Je roept dingen tegen jezelf als: "mislukkeling, idioot, doe niet zo zielig, je kunt dit best wel aan, waarom ben je toch zo een lafaard?"	