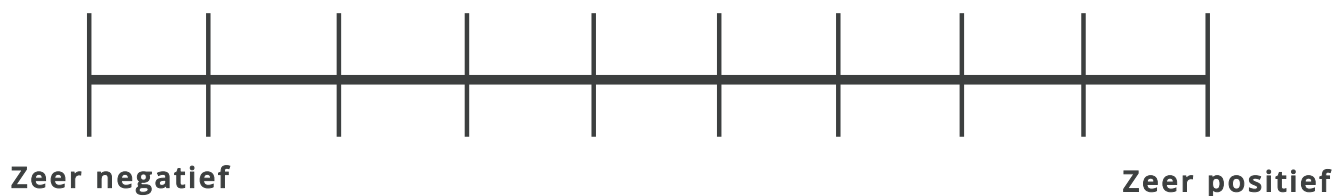


## Module 8: Problematisch verzamelen

### Oefening 3 – Deel A

Beantwoord vragen 1-4 door aan te geven hoe positief of negatief je je bij een situatie voelt op een schaal 1-10, waarbij 1 zeer negatief en 10 zeer positief is.



1. Hoe voel ik me voordat ik verder ga met verzamelen?

2. Hoe voel ik me als ik aan het verzamelen ben?

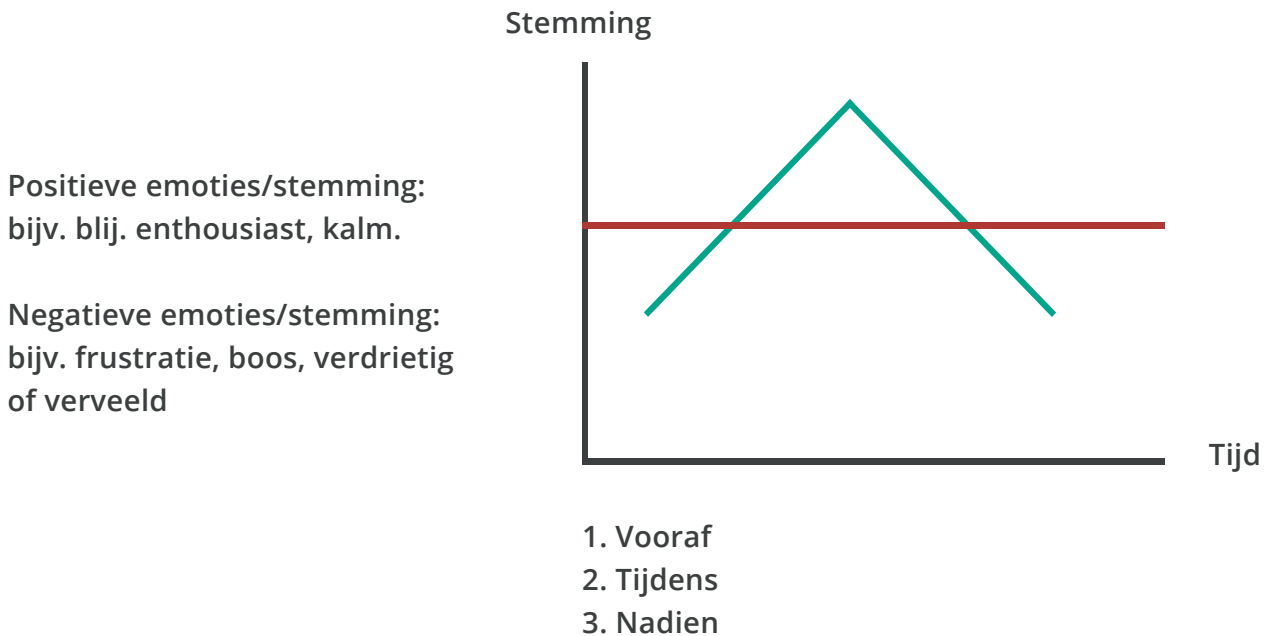
3. Hoe voel ik me als ik klaar ben met verzamelen?

4. Hoe voel ik me op een dag waarop ik niet heb verzameld?

Beschrijf deze emoties.

**Tip:** voorbeelden van positieve emoties zijn geluk, opwinding en kalmte. Voorbeelden van negatieve emoties zijn frustratie, angst, treurigheid of verveling.

Misschien vind je het gemakkelijker om je antwoorden in een grafiek te bekijken, zodat je het verschil in je gevoelens duidelijk ziet. Bekijk onderstaande voorbeelden en probeer dan een eigen grafiekje te maken.



Het is duidelijk zichtbaar dat deze persoon zich 'down' voelt vlak voordat hij aan zijn collectie gaat werken. Tijdens het verzamelen wordt zijn stemming beter maar na het verzamelen wordt zijn stemming weer slechter. Misschien komt dit door het schuldgevoel, maar het kan ook veroorzaakt worden doordat hij op dat moment simpelweg niet meer aan het verzamelen is.

De rode lijn geeft weer hoe iemand zich meestal voelt op een dag dat hij niet verzamelt. Deze grafiek suggereert dus dat deze persoon aan zijn verzameling werkt wanneer hij zich down voelt en aan het verzamelen slaat om zichzelf weer beter te voelen. Op de dagen dat hij zich wel goed voelt, verzamelt hij blijkbaar niet.