

Module 14: Oplossen van problemen

Oefening 1 : Welke benadering kies ik?

Vul de komende 7 dagen dit probleemdagboek in. Denk na over je eerste reacties op het probleem en hoe je ermee om bent gegaan.

Beschrijf het probleem - wat is er gebeurd?	Mijn gedachten over het probleem.	Mijn gevoelens over het probleem.	Wat deed ik?	Welke benadering is dit? Vermijdend, emotioneel of probleemoplossend ?	Wat was het resultaat? Hoe voelde ik me na afloop?

Stel jezelf nu de vraag:

- Welke benadering gebruikte ik het meest - vermijdend, emotioneel of probleemoplossend?
- Welke was het effectiefst?