



Oefening 3: Herken en doorbreek coping

Coping gedrag verwijst naar de manier waarop je omgaat met stress, moeilijke situaties, emoties of uitdagingen in het leven. Het omvat de bewuste en onbewuste strategieën die je gebruikt om emotionele spanning te verminderen, problemen te hanteren of je aan te passen aan veranderende omstandigheden.

Effectief coping gedrag helpt om veerkracht te vergroten en stress te verminderen, terwijl ineffectieve coping strategieën juist kunnen leiden tot meer spanning of langdurige problemen.

Onderzoek of in onderstaande lijst met coping gedrag voorbeelden staan die je bij jezelf herkent.

Schrijf de bekrachtigende overtuigingen in je Journal of op een lijstje voor je koelkast!

Coping gedrag	Mogelijke Oorzaak/ Angst Overtuiging	Bekrachtigende Overtuiging
Pleasen	Angst voor afwijzing of conflict	Ik stel grenzen en ontwikkel zelfwaardering
Perfectionisme	Angst om te falen of controleverlies	Ik accepteer fouten en stel realistische doelen
Vermijden	Angst voor confrontatie of pijnlijke emoties	Ik zet kleine stappen en ga situaties aan
Overmatig analyseren	Angst om verkeerde keuzes te maken	Ik vertrouw op mijn intuïtie en neem besluiten
Uitstelgedrag	Angst voor mislukking of overweldiging	Ik deel taken op en beloon mezelf na afronding
Controleren	Angst voor onzekerheid of verlies	Ik laat los en accepteer wat ik niet kan beheersen
Isoleren	Angst voor afwijzing of niet begrepen worden	Ik zoek sociale verbindingen en stel me open
Cynisme	Teleurstelling of wantrouwen	Ik herken en waardeer positieve ervaringen

Coping gedrag	Mogelijke Oorzaak/ Angst Overtuiging	Bekrachtigende Overtuiging
Overwerken	Angst voor tekortschieten of irrelevantie	Ik creëer balans en neem tijd voor rust
Vermijden van emoties	Angst voor kwetsbaarheid of pijn	Ik erken mijn emoties en druk ze gezond uit
Anderen de schuld geven	Vermijden van verantwoordelijkheid	Ik reflecteer op mezelf en neem verantwoordelijkheid
Zelfkritiek	Lage eigenwaarde of perfectionisme	Ik ontwikkel zelfcompassie
Overmatig zorgen maken	Behoeftte aan controle of angst voor de toekomst	Ik leef in het moment en vertrouw op het proces
Overcompenseren	Gevoel van tekortschieten of onzekerheid	Ik waardeer mezelf los van prestaties
Conflictvermijding	Angst voor afwijzing of boosheid van anderen	Ik ben assertief en geef mijn mening
Emotioneel eten	Troost zoeken bij stress of verveling	Ik gebruik gezonde strategieën om met stress om te gaan
Overmatig consumeren	Behoeftte aan controle of leegte vullen	Ik herken mijn behoeften en vul ze op gezonde manieren
Sarcasme gebruiken	Emotionele afstand creëren of kwetsbaarheid vermijden	Ik communiceer eerlijk en open
Vluchten in fantasie	Realiteit vermijden door stress of ontevredenheid	Ik stel realistische doelen en accepteer de realiteit
Social media overmatig gebruiken	Ontsnappen aan stress of leegte	Ik gebruik sociale media bewust en met mate
Anderen redden	Eigen behoeften negeren om waarde te voelen	Ik zorg goed voor mezelf en stel grenzen
Minimaliseren van problemen	Angst om emoties te voelen of te erkennen	Ik erken mijn problemen en ga ze aan
Agressie tonen	Onmacht of frustratie	Ik beheer mijn emoties en communiceer effectief
Zwart-wit denken	Angst voor ambiguïteit of onzekerheid	Ik herken nuances en ontwikkel flexibiliteit
Zelfverwaarlozing	Gevoel van onwaardigheid of schuldgevoel	Ik geef prioriteit aan zelfzorg en zelfcompassie
Aandacht zoeken	Behoeftte aan bevestiging of angst voor afwijzing	Ik bouw zelfvertrouwen van binnenuit op
Alles onderdrukken	Angst om kwetsbaar te zijn of controle te verliezen	Ik oefen met het uiten van mijn emoties
Gevoelens rationaliseren	Angst voor emotionele pijn	Ik ontwikkel emotionele intelligentie en accepteer mijn gevoelens
Vluchten in werk	Vermijden van persoonlijke problemen	Ik creëer balans en pak persoonlijke kwesties aan
Anderen bekritisieren	Eigen onzekerheid projecteren	Ik reflecteer op mezelf en ontwikkel empathie

Coping gedrag	Mogelijke Oorzaak/ Angst Overtuiging	Bekrachtigende Overtuiging
Overmatig zorgen voor anderen	Eigen behoeften negeren om geliefd te blijven	Ik erken mijn eigen behoeften en zorg goed voor mezelf
Lichamelijke klachten ontwikkelen	Onderdrukte stress of emoties	Ik luister naar mijn lichaam en beheer stress
Compulsief gedrag	Vermijden van ongemakkelijke gevoelens	Ik onderzoek de oorzaak en ontwikkel gezonde gewoonten
Humor gebruiken om te maskeren	Kwetsbaarheid verbergen of pijn ontwijken	Ik communiceer open en authentiek
Overmatig controleren van uiterlijk	Behoeftte aan goedkeuring of angst voor afwijzing	Ik accepteer mezelf en waardeer mijn innerlijke kwaliteiten
Grenzen niet aangeven	Angst voor conflict of afwijzing	Ik ben assertief en geef mijn grenzen aan
Overmatig plannen	Angst voor chaos of onzekerheid	Ik ontwikkel flexibiliteit en omarm spontaniteit
Overmatig piekeren	Angst voor de toekomst of oncontroleerbaarheid	Ik leef in het moment en denk oplossingsgericht
Vluchten in alcohol, roken, koopzucht, macht of drugs	Emotionele pijn of stress vermijden	Ik zoek gezonde coping en professionele hulp
Prestatiedruk	Angst om niet goed genoeg te zijn	Ik waardeer mezelf los van mijn prestaties
Anderen pleasen	Behoeftte aan acceptatie of goedkeuring	Ik geef prioriteit aan mijn eigen behoeften en zeg nee wanneer nodig