



MIJN PANIEKCIRKEL

Wat gebeurt er als mijn alarm afgaat?



GEDACHTE
Wat dacht ik?

Bijvoorbeeld:

- "Straks krijg ik paniek."
- "Ik val flauw."
- "Ik krijg geen lucht."

.....

.....



LICHAAM
Wat voelde mijn lichaam?

Bijvoorbeeld:

- Mijn hart bonkte
- Ik werd duizelig
- Mijn buik deed pijn
- Ik voelde me benauwd

.....

.....

.....



GEVOEL
Wat voelde ik?

☐ Bang ☐ In paniek

☐ Onrustig ☐ Gespannen

Hoe bang was ik? (0-10)

0 = helemaal niet bang
10 = super veel paniek

Mijn cijfer: _____

0 2 4 6 8 10

😊 😊 😐 😞 😡 😡



GEDRAG
Wat deed ik toen?

☐ Ik ging weg

☐ Ik zocht hulp

☐ Ik ging checken

☐ Ik deed niks meer

☐ Anders:

.....

.....



WAT GEBEURDE ER DAARNA?

- ☐ Het werd erger
- ☐ Het zakte vanzelf
- ☐ Het duurde ongeveer _____ minuten
- ☐ Er gebeurde niets ergs

Wat gebeurde er precies?

.....

.....

.....



HOE KAN IK DE CIRKEL STOPPEN?

Helpende gedachten en keuzes:

- ☐ Denken: "Dit is mijn alarm."
- ☐ Blijven waar ik ben
- ☐ Oefenen met het gevoel
- ☐ Niet wegrennen
- ☐ Anders:



.....

.....

.....



MINI-LICHAAMSEXPERIMENTEN – OEFEN EN ONTDEK



30 seconden
rennen of springen



20 seconden
rondjes draaien



15-20 seconden
door een rietje
ademen

WAT DACHT IK DAT ER ZOU GEBEUREN?

WAT GEBEURDE ER ÉCHT?

WAT HEB IK GELEERD?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Onthoud: Dit gevoel gaat voorbij.
Ik kan dit aan. Ik ben sterker dan ik denk.

