

## Oefening: Last en ongemakkenlijst (Hayes, 2006)

Welke van de genoemde voorbeelden van last herken je bij jezelf? De lijst is een overzicht van alles waar je last en ongemak van hebt en waar je nu mee worstelt. Het gaat om emoties, gevoelens, gedachten, gewoonten en gedrag waar je vanaf wilt. Het is als het ware de rugzak met pijnlijke bagage die je meesleept. Denk aan thema's als angst, stemming, somberheid, zelfbeeld, overheersing van verleden of toekomstzorgen. Deze vul je in onderstaande tabel in. Mogelijk is het ook maar 1 last!

Bijvoorbeeld:

- Ik ben bv. vaak kortaf, moe, ongeduldig, boos
- Ik twijfel veel
- De gedachte dat ik niet goed genoeg ben
- Ik zie op tegen bewegen of beweeg te weinig
- Ik voel me onzeker, denk dat ik faal
- Dat ik te veel jaag, dat ik hard werk
- Dat ik veel bezig ben met anderen ipv mijzelf
- Mijn schuldgevoelens waardoor ik te weinig leuke dingen doe met mijn kind(eren).
- Dat ik wrok voel naar de ander
- Dat ik mijn grenzen niet bewaak
- Dat ik te weinig nuttigs doe
- Dat ik geen tijd neem voor mezelf
- Dat ik onzeker ben dat ik het niet goed doe voor mijn kind(eren)

Ik heb last van...	Hoe lang al?

Als je de eerste kolom hebt ingevuld, geef je in de tweede kolom aan hoe lang je al last hebt.

## Oefening: mate van last

Vervolgens maak je de lijst nog een keer, maar nu in een rangorde. Je zet bovenaan waar je het meeste last van hebt en onderaan waar je het minste last van hebt. Wanneer je dit gedaan hebt, kun je erachter zetten in welke mate het gevoel, de gedachte of het gedrag je belemmert om het leven te leiden zoals je dat graag zou willen.



Meeste last	Mate waarin het je belemmert het leven te leiden zoals je dat graag wilt (1 = heel klein beetje; 10 = volledig). Hoe lang al?
Minste last	

Misschien ervaar je sommige van deze vormen wel dagelijks.



## Opdracht.

Kijk nu eens naar welk gedrag je vertoont waar je nu het meeste last hebt

Welke lichamelijke sensaties herken je hierbij ?

Welke gedachten heb je hier bij ?

Welk (ramp)scenario ontstaat er mogelijk in je denken ? Dus als...dan wat... ( blijf jezelf eens doorvragen hierop) met wat als ik ...dan...en wat als ik dat dan...wat dan...en zo blijf je doorvragen tot je de kern te pakken hebt.

