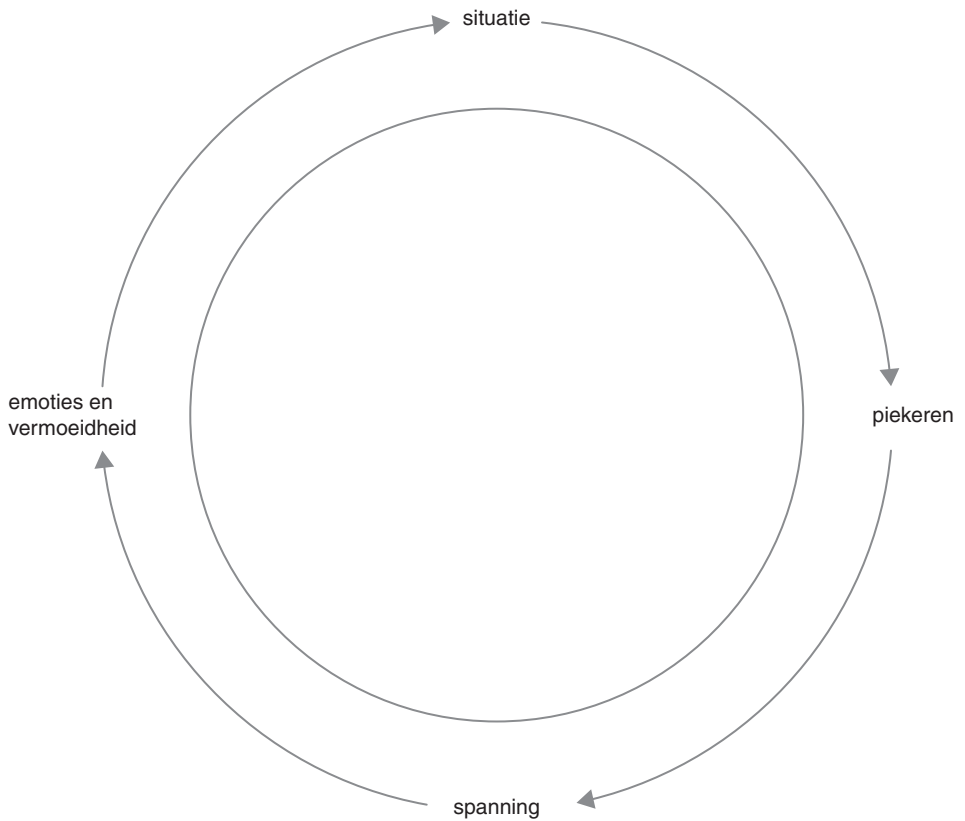


## 6 Werkblad gevolgen van piekeren

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijken.nu/boek/werkbladen>.)

Piekeren wordt veroorzaakt door overbezorgdheid die meestal een vrij algemene situatie als aanleiding heeft (bijv. kritiek ontvangen, lichamelijke klachten, een somber idee over de toekomst of tegenslagen in het leven). Het gevaar lijkt vaak groter dan het feitelijk is, en uw mogelijkheden om met dit gevaar om te gaan zijn ook vaak groter dan u denkt. De piekergedachten hebben angst, boosheid, somberheid of schuldgevoel tot gevolg. Daarnaast heeft piekeren als effect dat het zoveel energie kost dat deze energie niet meer naar andere (positieve) zaken kan uit gaan. Schematisch ziet dat er uit zoals in de afgebeelde figuur ‘De vicieuze cirkel van piekeren.’



■ De vicieuze cirkel van piekeren.