

HOBBY'S

<p>Je hebt maar een paar uur per week vrij en wil toch een leuke hobby doen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies liever een hobby die ik alleen kan doen, zodat ik zelf kan bepalen wanneer en hoe lang • Ik kies liever een hobby die ik samen met anderen doe, zodat ik sociale contacten opdoe. 	<p>Je wilt een nieuwe hobby kiezen om je vrije tijd te vullen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik zou liever een hobby hebben die heel goed georganiseerd en gepland is (zoals cursussen of workshops) • Ik zou liever hobby die spontaan en zonder planning kan worden gedaan (zoals een hobby die je op elk moment kunt oppakken)?
<p>Je hebt al een hobby waar je van geniet, maar je krijgt de kans om iets nieuws te proberen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik blijf bij mijn vertrouwde hobby • Ik ga voor de uitdaging om iets nieuws te proberen 	<p>Je merkt dat je hobby's wat geld beginnen kosten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik besteed liever geld aan mijn hobby als ik er echt plezier uit haal • Ik kies liever een goedkope of gratis hobby zodat ik mijn budget onder controle houd.
<p>Je hebt weinig energie maar wel tijd vrij.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies ervoor om toch een hobby op te nemen, ook al kost het moeite • Ik rust liever uit zonder iets te doen 	<p>Je hebt een hobby waar je vroeger van genoot, maar nu roept het geen plezier meer op.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik geef het nog een kans • Ik kies voor iets volledig nieuws

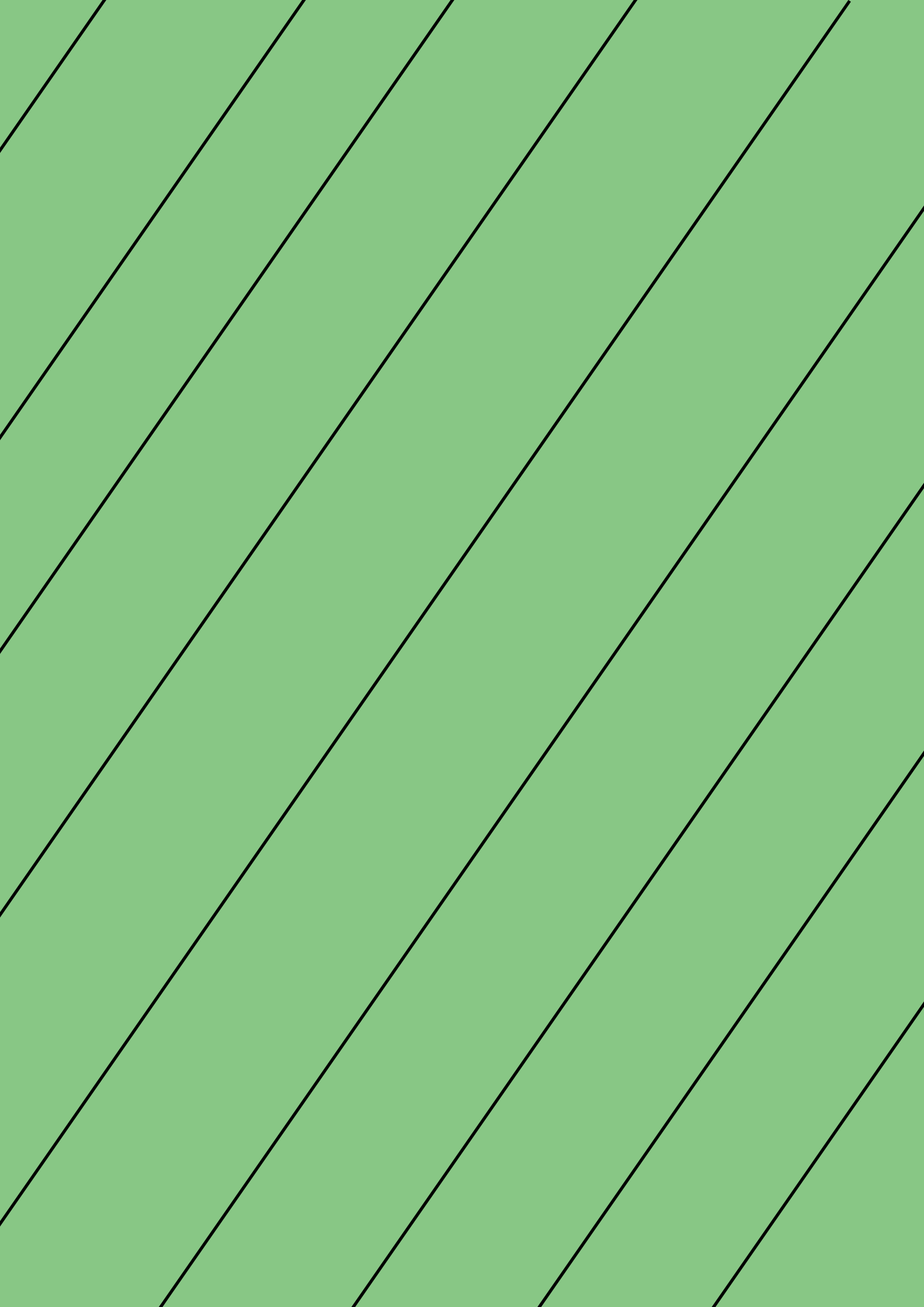
<p>Je hebt het gevoel dat je 'iets nuttigs' moet doen in je vrije tijd.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies voor iets productiefs • Ik kies iets dat je puur plezier geeft, zelfs als het geen 'doel' heeft? 		<p>Je hebt zin om muziek te luisteren, maar iemand vraagt om mee een spelletje te spelen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies voor mijn eigen rustmoment • Ik kies voor sociaal contact
<p>Tijdens een gespreksgroep zegt iemand dat hobby's alleen maar tijdsvulling zijn.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik ben hiermee akkoord. • Ik geloof dat vrije tijd ook iets kan betekenen. 		<p>Je hobby helpt je ontspannen, maar je hebt ook verplichtingen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik geef mijn hobby voorrang • Ik maak eerst de verplichtingen af
<p>Je hebt een activiteit geprobeerd, maar voelde je onzeker.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik wil het nog een keer proberen • Ik wil het niet meer doen 		<p>Je bent erg goed in een bepaalde hobby, maar je twijfelt om iets totaal nieuws proberen waar je geen ervaring in hebt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik blijf bij wat ik goed kan • Ik kies voor het onbekende waarin ik weer vanaf nul moet beginnen

<p>Je hebt al een druk leven en zoekt ontspanning.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies liever een actieve hobby zoals wandelen of fietsen om mijn hoofd leeg te maken. • Ik kies liever een rustige hobby zoals lezen of puzzelen om te ontspannen. 		<p>Je wilt een hobby die je regelmatig kunt uitoefenen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies liever een hobby met vaste dagen en tijden, zodat ik een ritme ontwikkel. • Ik kies liever een flexibele hobby die ik kan doen wanneer ik er zin in heb.
<p>Je wil graag nieuwe mensen leren kennen via je hobby.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik sluit me liever aan bij een club of vereniging. • Ik ontmoet liever mensen spontaan of online via mijn hobby. 		<p>Je overweegt een hobby waarmee je extra inkomsten kunt verdienen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies liever een hobby die ook een bijverdienste kan opleveren, zoals handwerk verkopen. • Ik hou hobby's liever strikt voor ontspanning, zonder financiële druk.
<p>Je wilt een hobby kiezen die goed past bij je woonomgeving.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies liever een hobby die ik thuis of binnen kan doen. • Ik kies liever een hobby die me naar buiten brengt. 		<p>Je hebt een beperkt budget.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies liever een hobby waarbij ik vooral moet investeren in tijd, niet in spullen. • Ik kies liever een hobby waarvoor ik eerst wat geld moet uitgeven, maar die daarna lang meegaat.

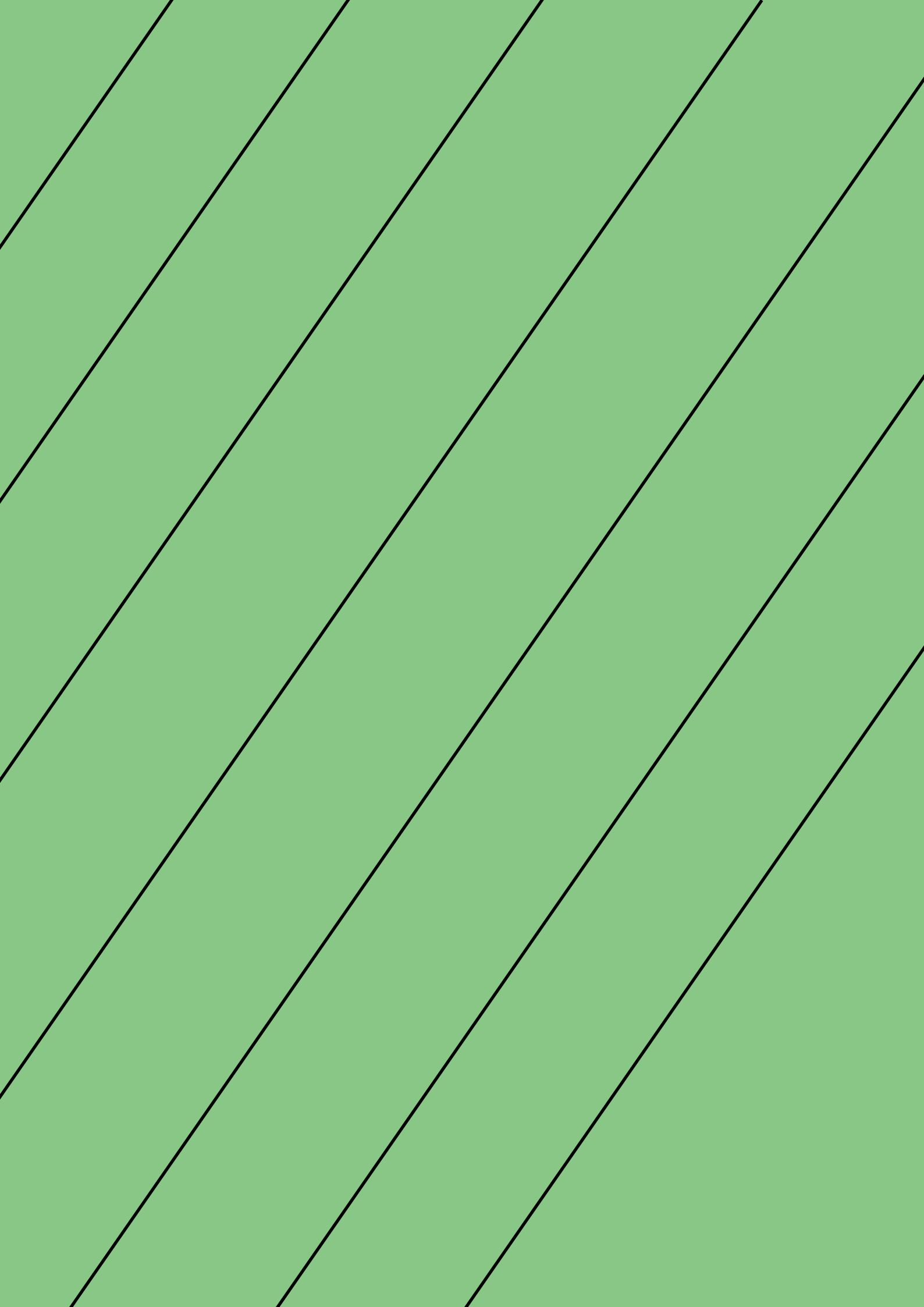
<p>Je merkt dat je na een werkdag vaak nog vol energie zit en moeilijk kunt ontspannen. Je zoekt een hobby die je daarbij helpt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies liever een fysieke hobby zoals hardlopen, boksen of dansen om die energie kwijt te kunnen. • Ik kies liever een rustige hobby zoals schilderen of tuinieren om mijn hoofd tot rust te brengen. 		<p>Soms heb je last van stress of somberheid, en je wil een hobby die je mentaal helpt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies liever een hobby die ontspanning en rust brengt, zoals yoga, meditatie of puzzelen. • Ik kies liever een hobby die me energie en vrolijkheid geeft, zoals muziek maken of dansen.
<p>Je hebt een druk leven en wil je vrije tijd efficiënt/nuttig besteden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies liever een hobby die ook nog nuttig is, zoals koken, tuinieren of klussen in huis. • Ik kies liever een hobby die puur draait om plezier en ontspanning, zonder doel of nut. 		

HOBBY'S (cogn.)

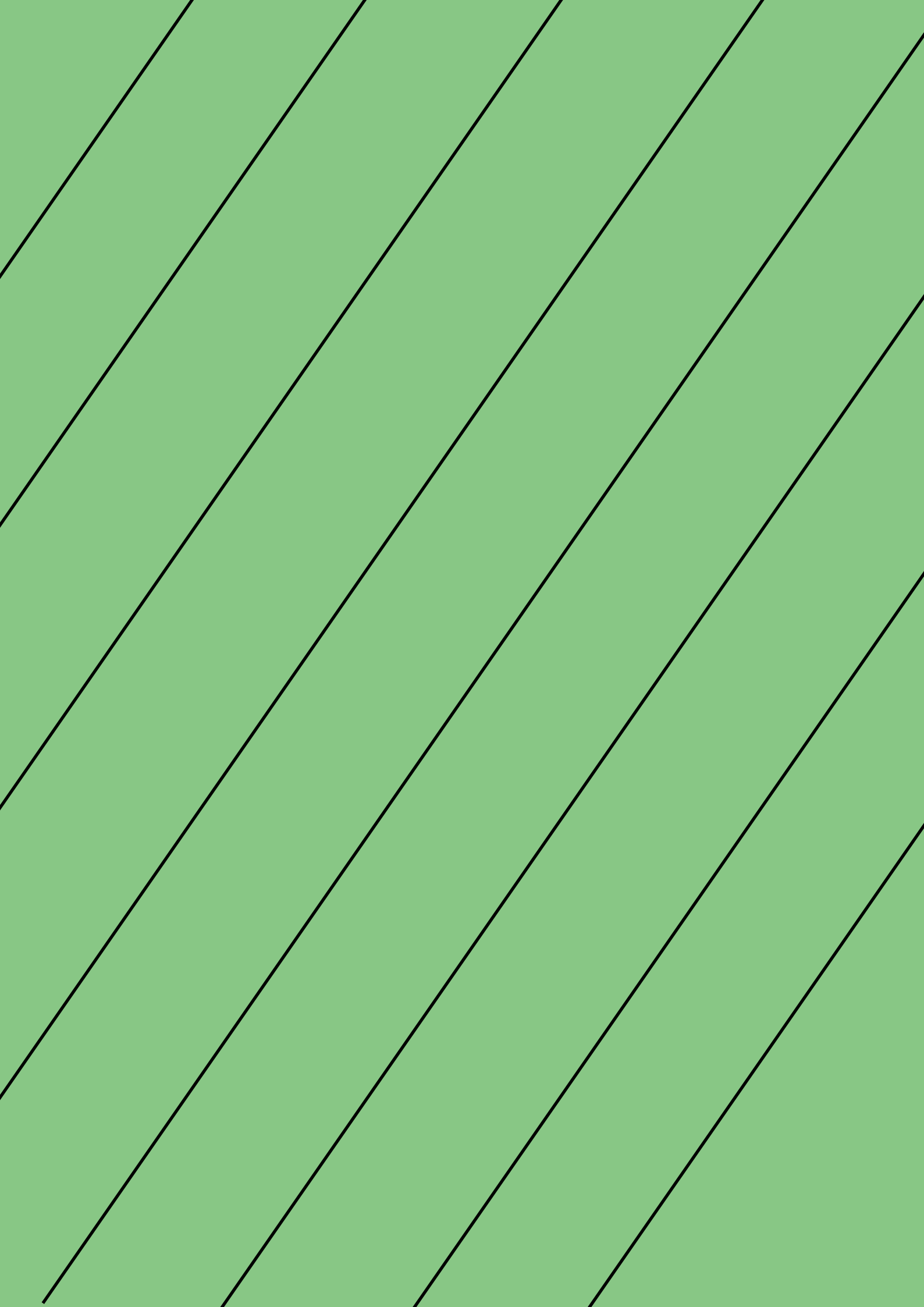
Speel je liever een spel met anderen OF speel je liever alleen?	Lezen OF schrijven?
Wintersport OF zomersport?	Videogames OF gezelschapsspelen?
Boek lezen OF audioboek luisteren?	Rustige hobby OF actieve hobby?



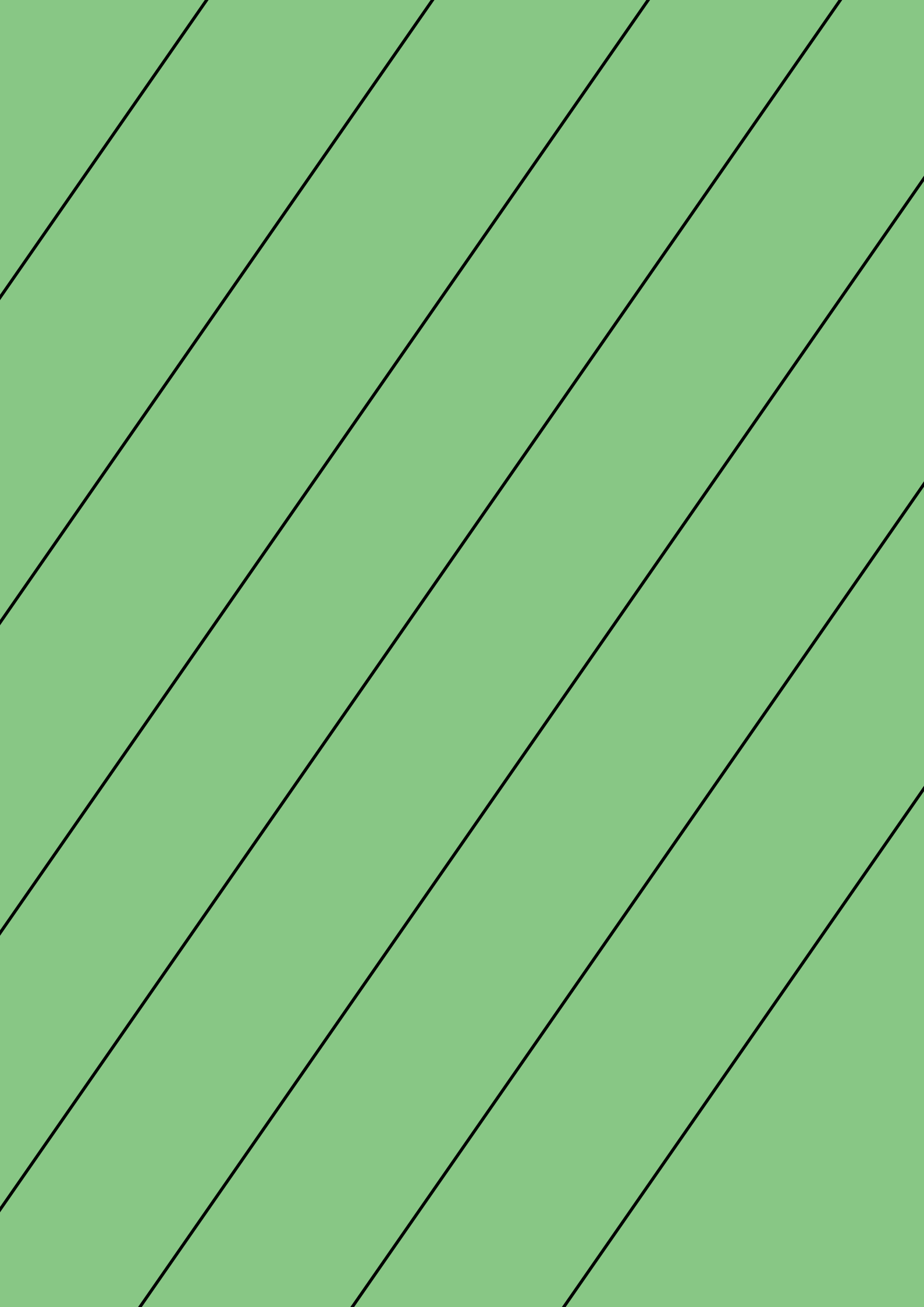
Hobby buitenshuis OF binnenshuis?	Goedkope hobby's OF dure hobby's?
Nieuwe vaardigheden leren door hobby OF plezier hebben?	Actieve hobby OF denkspelen?
Één vaste hobby OF verschillende hobby's?	Zelf hobby aanleren OF workshop?



Alleen muziek luisteren OF naar een concert gaan?	Muziek luisteren OF muziek spelen?
Sport beoefenen OF naar sport kijken?	Schilderen OF kleuren?
Filmavond thuis OF bioscoopbezoek	Breien OF haken



Strip lezen OF boek lezen?	Boek lezen OF verfilmde versie kijken?
Dansen OF zingen?	Wandelen in de natuur OF in de stad?
Wintersport OF zomersport?	Lezen OF schrijven?



BEWEGING EN SPORT

<p>Wat verkies jij?</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik kies voor een teamsport.• Ik kies voor een individuele sport.	<p>Je wil gaan sporten.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik kies voor mijn vertrouwde hobby.• Ik probeer iets helemaal nieuw.
<p>Je wil tijd maken om te bewegen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik plan elke dag 10 minuten beweging in.• Ik ga liever één keer intensief sporten.	<p>Je wil gaan sporten samen met anderen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik ontmoet graag nieuwe mensen tijdens het sporten.• Ik doe dat liever met mensen die ik ken.

<p>Je wil vooruitgang boeken in het sporten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik ga voor een snel resultaat. • Ik doe het liever rustiger aan en geef mezelf de tijd om op te bouwen. 	<p>Je hebt wil meer bewegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies voor een actieve hobby zoals tuinieren. • Ik ga voor een echte sportactiviteit zoals fietsen.
<p>Je stelt jezelf een doel in het sporten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik wil mijn persoonlijk record verbreken. • Ik sport liever genieten zonder prestatiedruk. 	<p>Waar sport jij liever?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies voor de frisse buitenlucht. • Ik kies voor een binnensport.
<p>Je plant je dag in.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik laat sport achterwege. • Ik maak sport het centrale moment van mijn dag. 	<p>Welke soort sport verkies jij?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een actieve sport zoals hardlopen. • Een denksport zoals schaken.

<p>Wat is jouw reden om te sporten?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik doe het om beter te slapen. • Ik doe het om gezonder te zijn. • Ik doe het om een andere reden, namelijk... 	<p>Je wil buiten sporten maar het weer is twijfelachtig. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik ga toch buiten ook al kan het regenen. • Ik kies voor de veilige optie en sport binnen.
<p>Je wilt fitnessen. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik werk met toestellen in de sportschool. • Ik fitness thuis. 	<p>Hoe plan jij jouw beweging in?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies voor een vast uur elke dag. • Ik beweeg wanneer het mij het best uitkomt.
<p>Je neemt deel aan een activiteit. Wat kies je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik vindt het leuk als er competitie bij komt kijken. • Ik er liever van om te sporten zonder competitie. 	<p>Je wil beginnen met sporten. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik zoek begeleiding zodat ik op de juiste manier sport. • Ik ga sporten op mijn eigen gevoel.

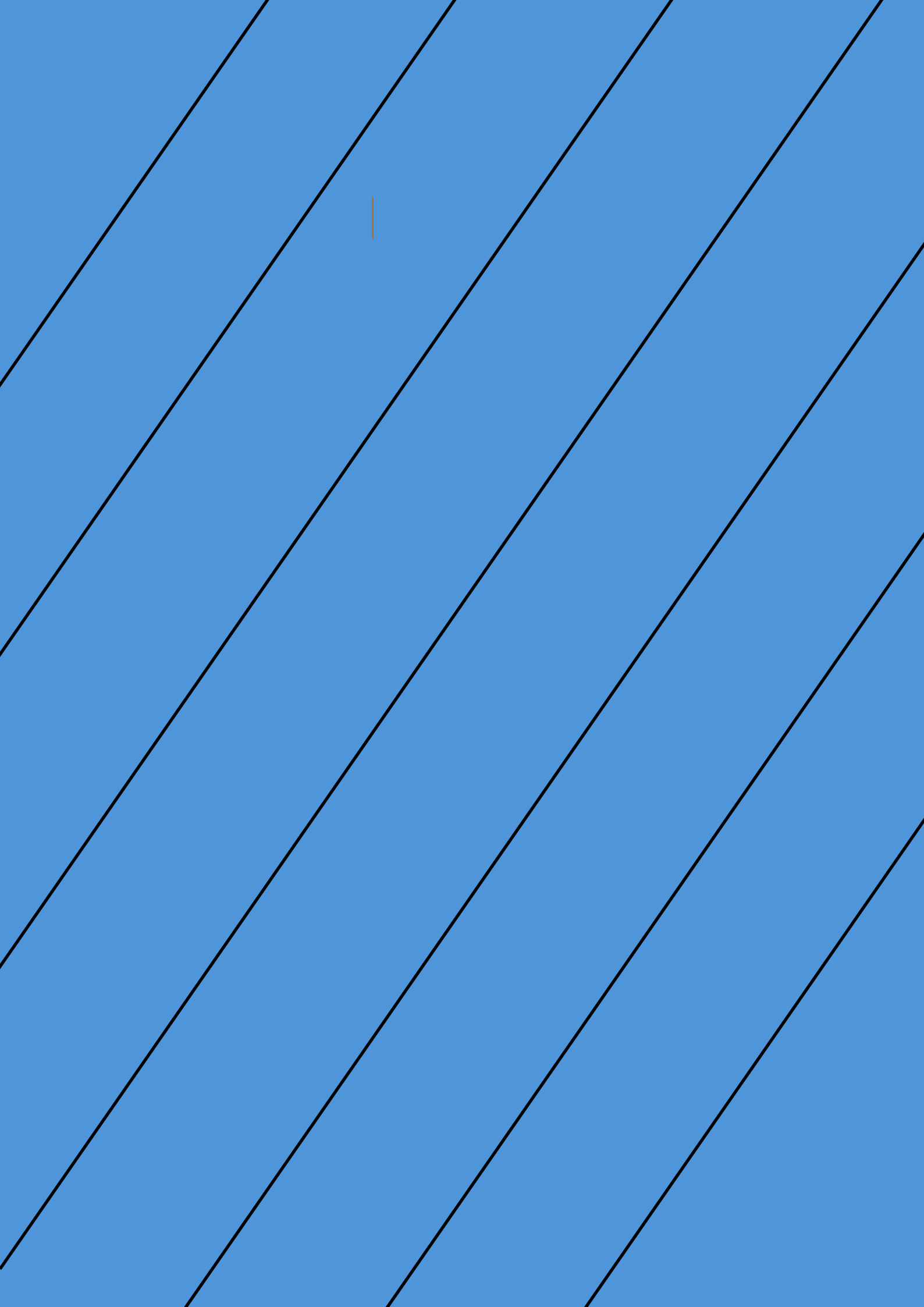
<p>Je kiest een plek om te bewegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik blijf in mijn vertrouwde omgeving. • Ik probeer een nieuwe plek uit. 	<p>Je begint te sporten. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik ga sporten van dat uur tot dat uur. • Ik ga sporten zo lang ik zin heb.
<p>Je gaat wandelen. Wat kies je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies voor een plat parcours. • Ik hou van uitdaging, geef mij maar heuvels en trappen. 	<p>Je wil bewegen na een drukke dag. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik ga voor een rustige wandeling. • Ik leef mij helemaal uit en ga voor een intensieve work-out.
<p>Je krijgt de keuze tussen 2 sportlessen. Wat kies je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kies voor yoga om tot rust te komen. • Ik kies om te gaan dansen op een energiek ritme. 	

BEWEGING EN SPORT (cogn.)

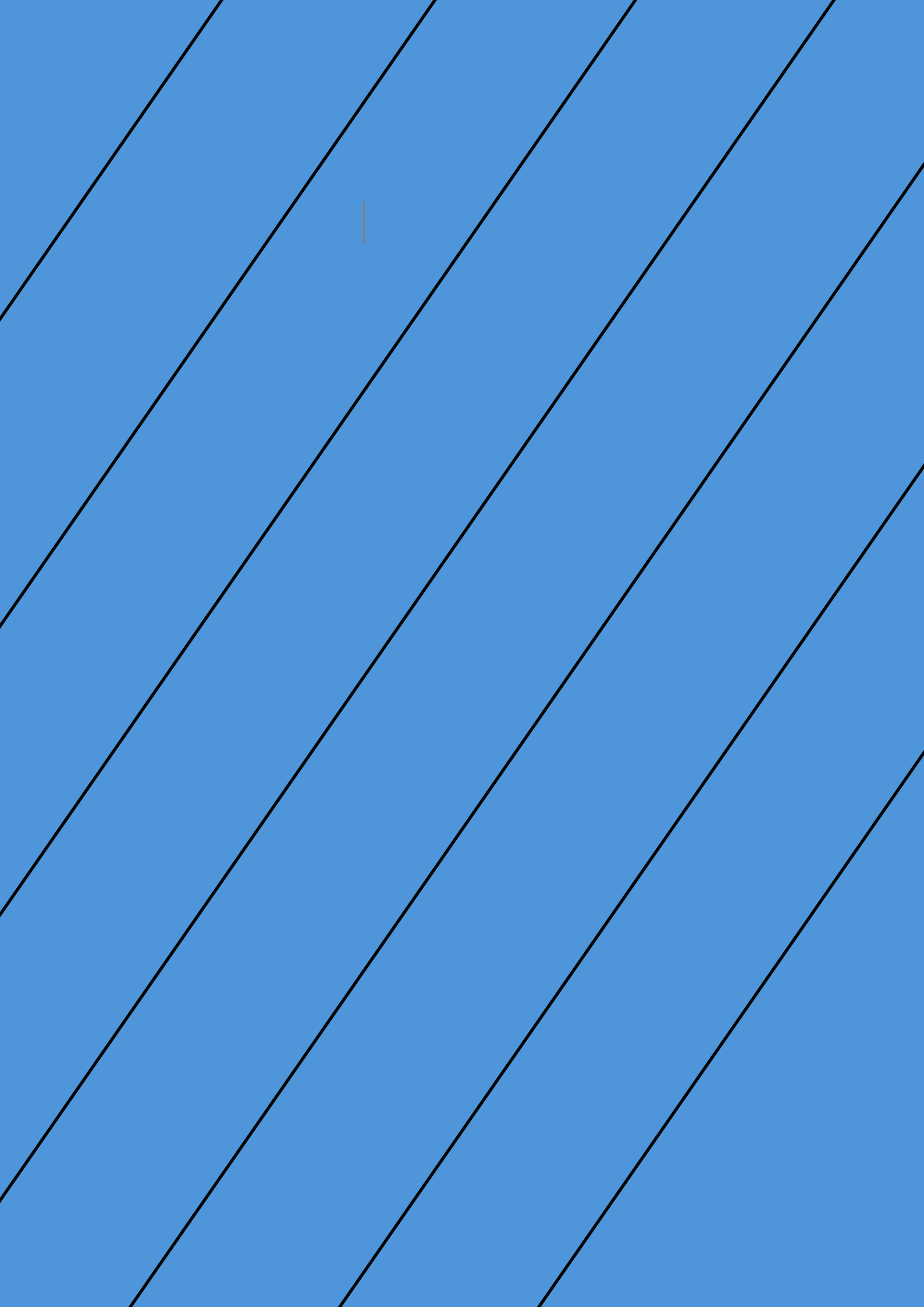
Krachttraining OF cardio?	Groepsles OF privés?
Solo sport OF teamsport?	Vaste routine OF elke dag iets anders?
Buiten sporten ongeacht weer OF binnen sporten?	Muziek OF stilte?



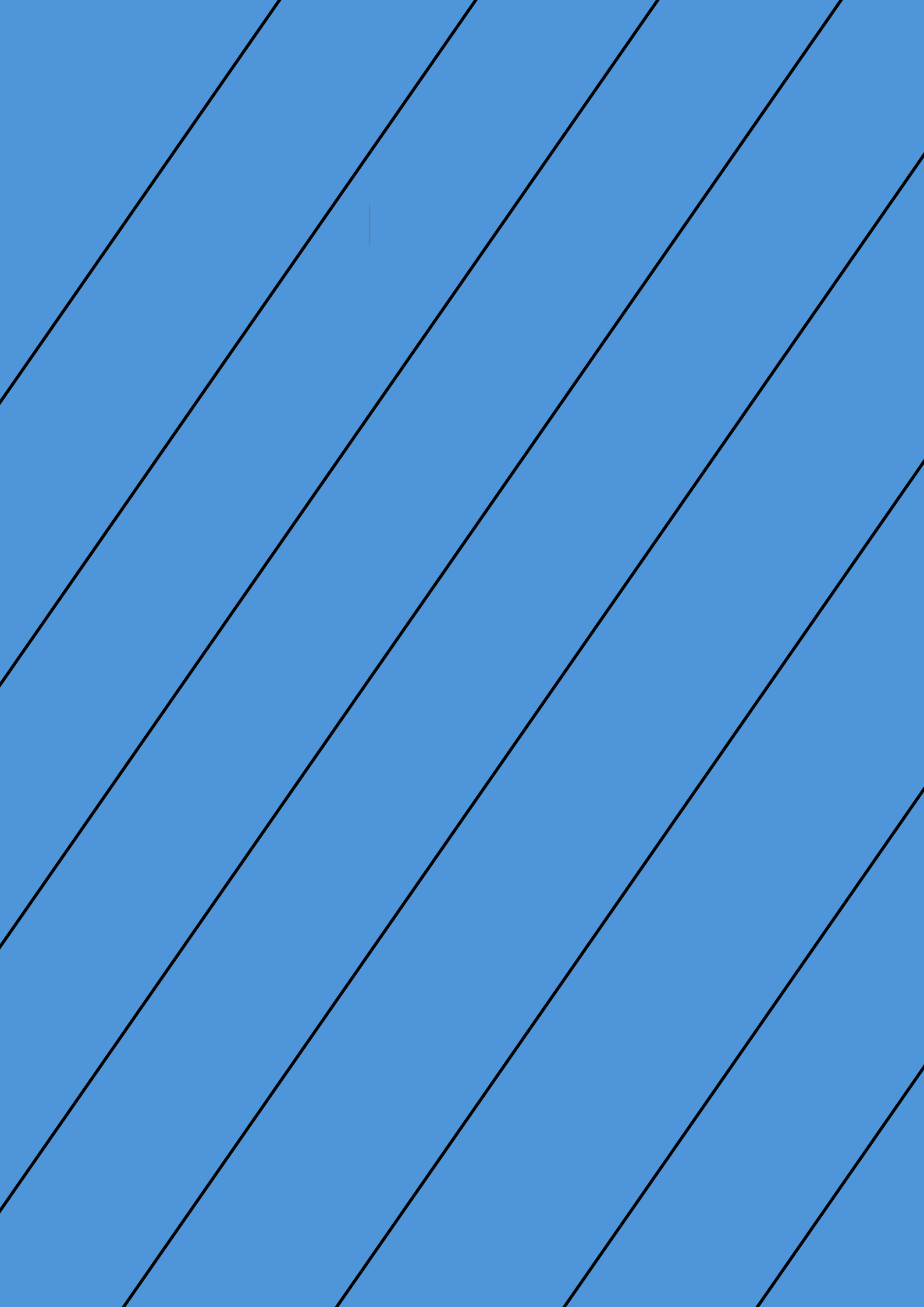
Nieuwe sport OF een vertrouwde sport?	15 minuten dagelijks sporten OF minstens 2 uur per week?
Wandelen in de stad OF in de natuur?	Kort maar intensief OF lang en opbouwend?
Spelvorm OF gestructureerde oefeningen?	Samen wandelen OF alleen wandelen?



In één sport goed zijn OF in meerdere sporten goed zijn?	Competitief sporten OF ontspannend sporten?
Binnen fietsen op de hometrainer OF buiten fietsen in de zon?	Sporten met een doel OF sporten zonder doel?
Sport met dieren OF zonder dieren?	Hardlopen in de regen OF wachten tot het droog is?



Nieuwe sportuitrusting kopen OF gebruiken wat je hebt?	Persoonlijk record proberen verbreken OF genieten van het sporten?
Sporten om daarna beter te slapen OF sporten om meer energie te krijgen?	



ZELFZORG

<p>Je hebt geen honger, maar je weet dat eten belangrijk is.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik eet toch iets kleins.• Ik sla de maaltijd over?	<p>Je voelt je vandaag overprikkeld, maar hebt een afspraak met een vriend(in). Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik zeg de afspraak af.• Ik ga toch naar de afspraak.
<p>Je hebt een slechte dag. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik praat erover met iemand.• Ik probeer het zelf op te lossen.	<p>De afwas staat al een aantal dagen in de keuken te wachten. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik begin er meteen aan zodat de keuken op orde ligt.• Ik stel het nog een dagje uit, want ik geen zin om af te wassen.

Je hebt te veel gepland vandaag. Wat doe je?

- Ik schrap iets van mij TO DO lijstje.
- Ik probeer toch alles af te werken.

Je hebt twee dingen gepland op hetzelfde moment. Wat kies je?

- Ik kies voor de activiteit die ik het liefste doe.
- Ik kies voor de activiteit dat anderen verwachten dat ik doe.

Je hebt graag een opgeruimd huis. Wat doe je?

- Ik doe elke dag een klein taakje zodat alles op orde blijft.
- Ik doe 1x per week alles in één keer.

Je hebt een vrije avond voor jezelf.

- Ik kies iets ontspannend om te doen.
- Ik kies voor een fysieke activiteit.

Je hebt geen zin om op te staan. Wat doe je?

- Ik neem een snelle douche en begin aan de dag.
- Ik blijf nog even liggen in bed.

Iemand biedt spontaan hulp aan.

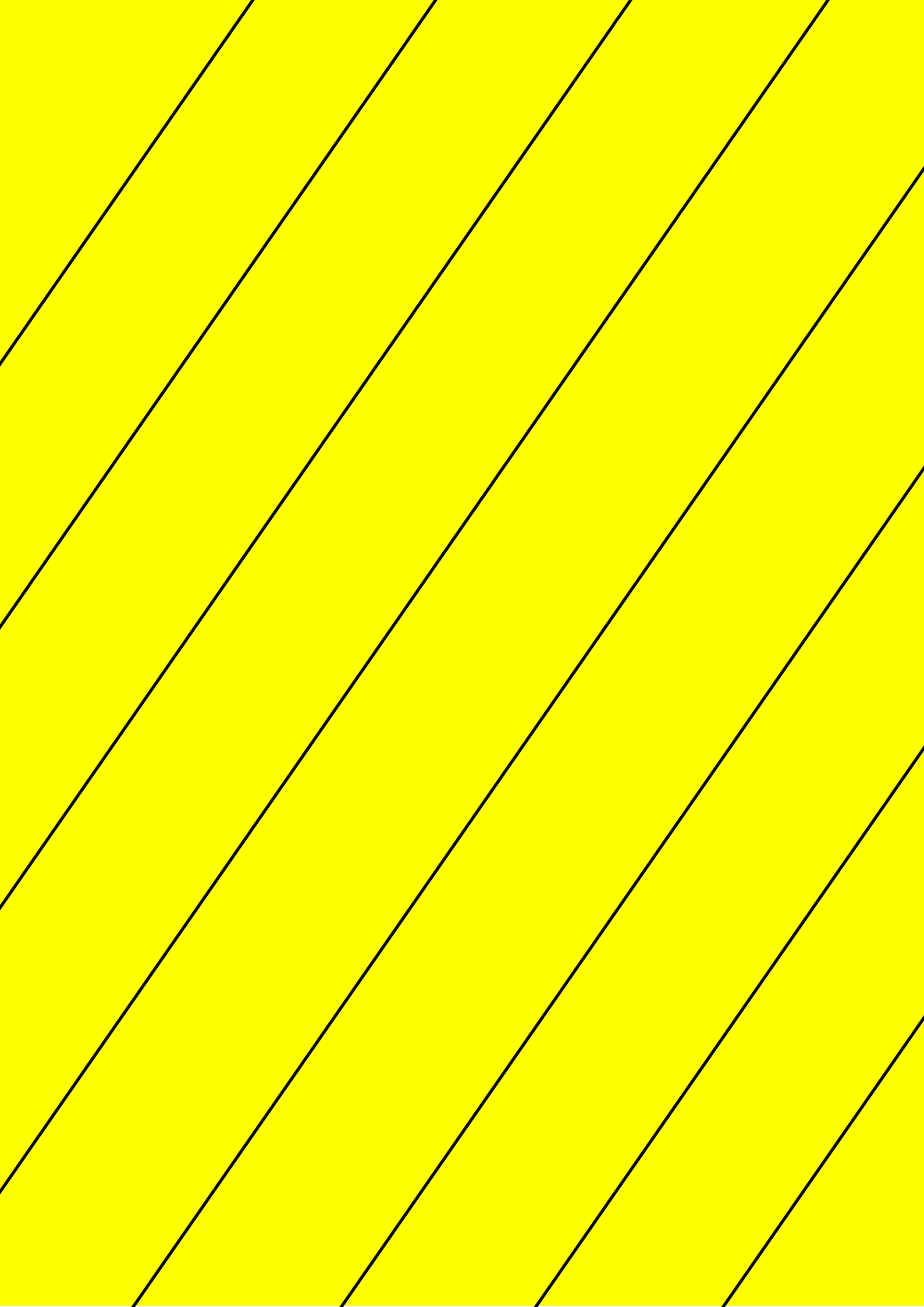
- Ik sla het aanbod vriendelijk af.
- Ik aanvaard de hulp.

<p>Je voelt je niet zo goed, maar het huis moet opgeruimd worden. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik schakel hulp in van anderen (bv. familieleden). • Ik doe alles zelf. 	<p>Je gebruikt graag een planning, maar je hebt moeite met deze te volgen. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik blijf een planning maken om houvast te hebben. • Ik maak geen planning meer, want het lukt toch niet om deze te volgen.
<p>Iemand stelt iets leuks voor op een moment dat je al iets gepland had.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik hou me vast aan mijn planning. • Ik kies voor het spontane en laat mijn plannen vallen. 	<p>Je hebt een drukke dag op de planning staan. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik zorg voor voldoende pauzes voor mezelf. • Ik neem geen pauzes zodat ik alles af krijg.
<p>Je wil een frisse neus halen buiten, maar je voelt je onzeker over je uiterlijk. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik ga naar buiten. • Ik blijf binnen. 	<p>Je hebt een rustdagje en zit al heel de dag in je jogging, maar je moet nog even snel naar de winkel. Wat kies je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik hou mijn jogging aan. • Ik trek nette kleren aan om buiten huis te gaan.

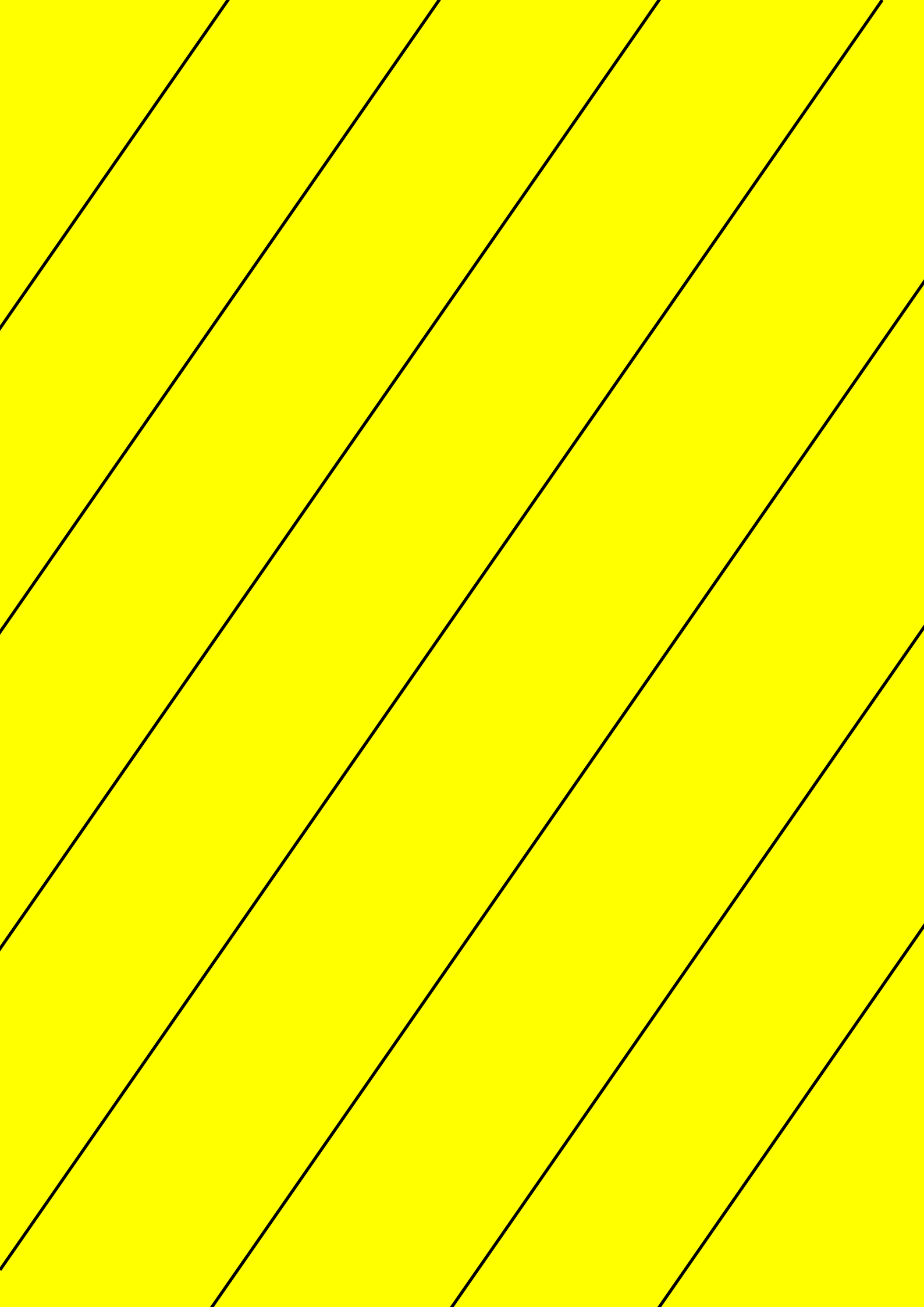
<p>Je bent vermoeid van een drukke voormiddag. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik doe een middagdutje en/of ik neem tijd voor mezelf. • Ik ga door en begin direct aan een volgend taakje. 	<p>De deurbel gaat, maar je ligt net comfortabel in de zetel en hebt niet zo veel zin in contact. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kom toch uit de zetel en doe de deur open. • Ik doe alsof ik niet thuis ben zodat ik kan blijven liggen.
<p>Je geraakt niet uit je bed 's ochtends, maar je moet naar je werk. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik sta toch op en ga naar mijn werk. • Ik meld me ziek op mijn werk zodat ik verder kan slapen. 	<p>Je hebt geen zin om te koken, maar je hebt wel honger. Wat kies je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kook toch, zodat ik vers eten heb. • Ik bestel iets ongezond zodat ik niet moet koken.
<p>Je hebt de kans om iets uit te stellen. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik doe het onmiddellijk want dan ben ik er vanaf. • Ik stel het uit. 	

ZELFZORG (cogn.)

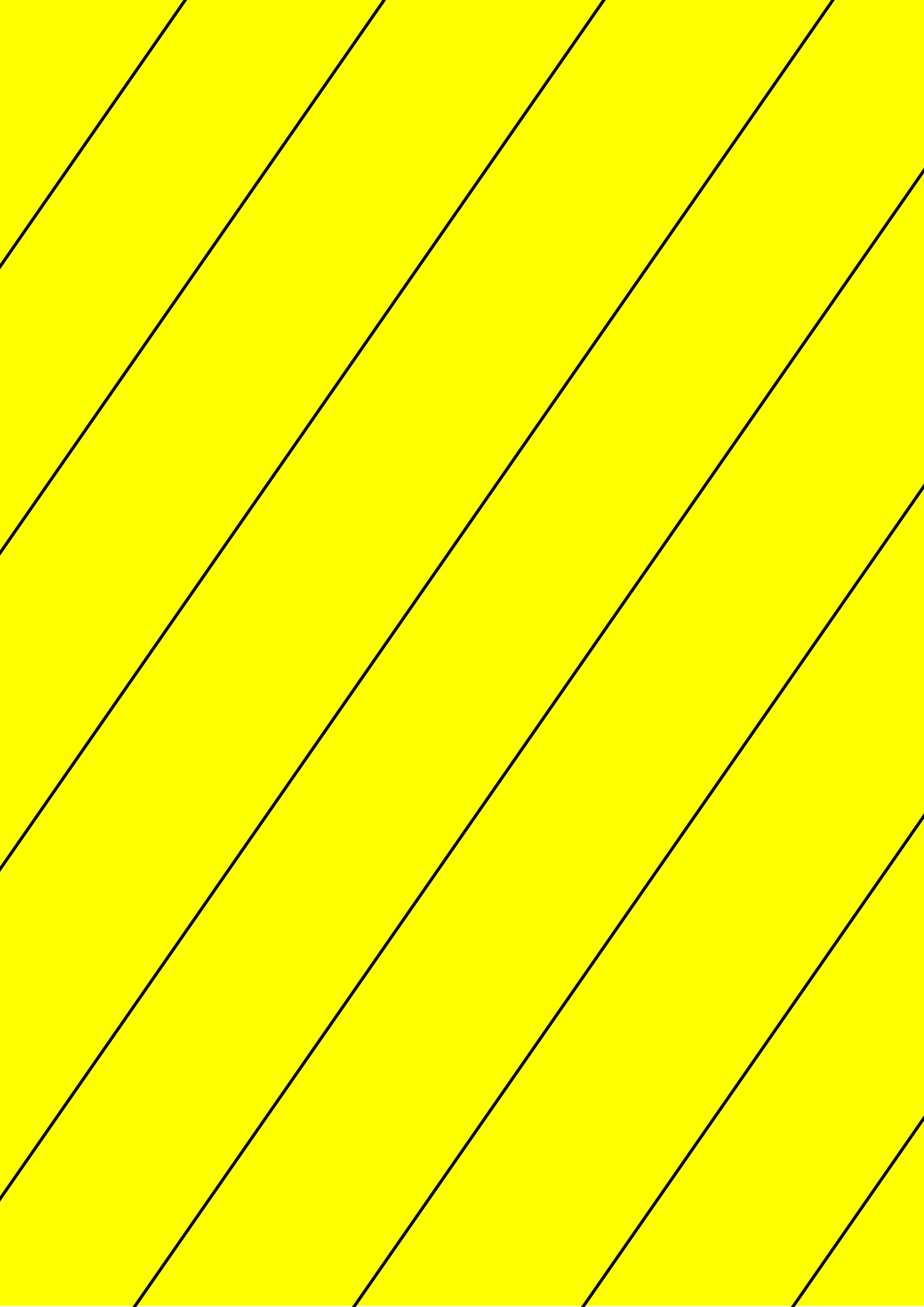
Gezond eten OF fast food?	Geplande dag OF spontane dag?
Douchen OF bad nemen?	Frisse lucht OF binnen zijn?
Alles zelf doen OF hulp krijgen?	Vroeg naar bed OF lang opblijven?



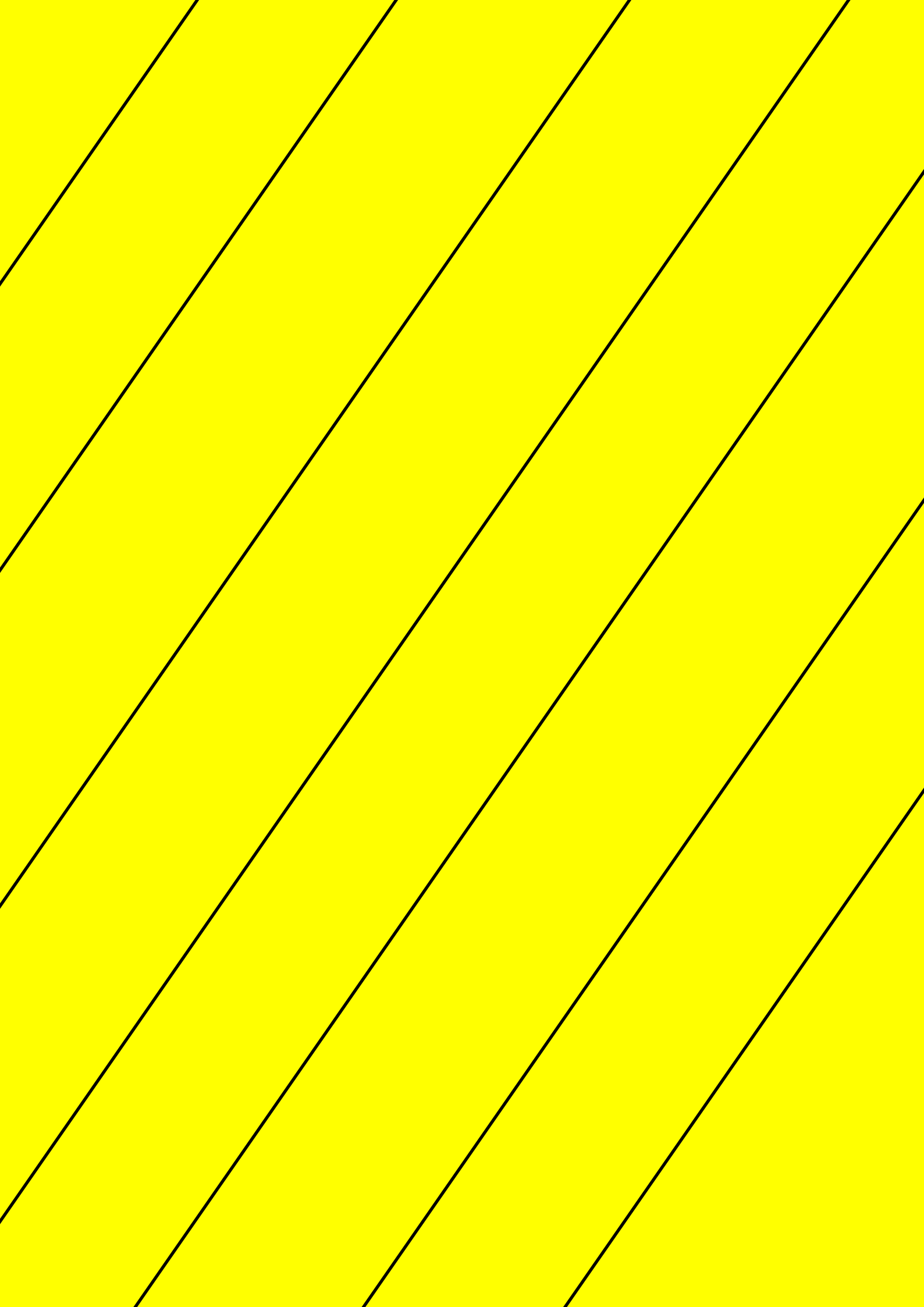
Comfortabele kleding OF nette kledij?	Digitale agenda OF papieren agenda?
Afwas OF vaatwasser?	Meteen opstaan OF blijven liggen?
Emoties tonen OF emoties verbergen?	Een goede babbel OF alleen in de zetel?



Dagelijks een beetje opruimen OF alles is één keer?	Meerdere korte pauzes OF één lange pauze?
Zelf koken OF iets bestellen/afhalen?	Een snoepje OF een stuk fruit?
Massage geven OF massage krijgen?	Alleen zijn OF samenzijn?



Dagboek bijhouden OF praten met iemand?	Schoonmaken met muziek OF in stilte?
Schoonmaakschema volgen OF kuisen wanneer het vuil is?	



PRODUCTIVITEIT

<p>Je hebt een productieve dag, maar iemand vraagt je om samen iets leuks te gaan doen.</p> <p>Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik doe door met wat ik bezig was.• Ik pas mijn planning aan en ga mee.	<p>Je moet naar een afspraak, maar je voelt weerstand. Wat helpt?</p> <ul style="list-style-type: none">• Mezelf eraan herinneren waarom het belangrijk is.• Visualiseren hoe ik mij voel nadat het achter de rug is.
<p>Je rondt een taak succesvol af.</p> <p>Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik beloon mezelf met iets.• Ik ga door zonder erbij stil te staan.	<p>Je moet boodschappen doen. Hoe doe jij dat?</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik maak van tevoren een boodschappenlijstje.• Ik bedenk in de winkel wat ik nodig heb.

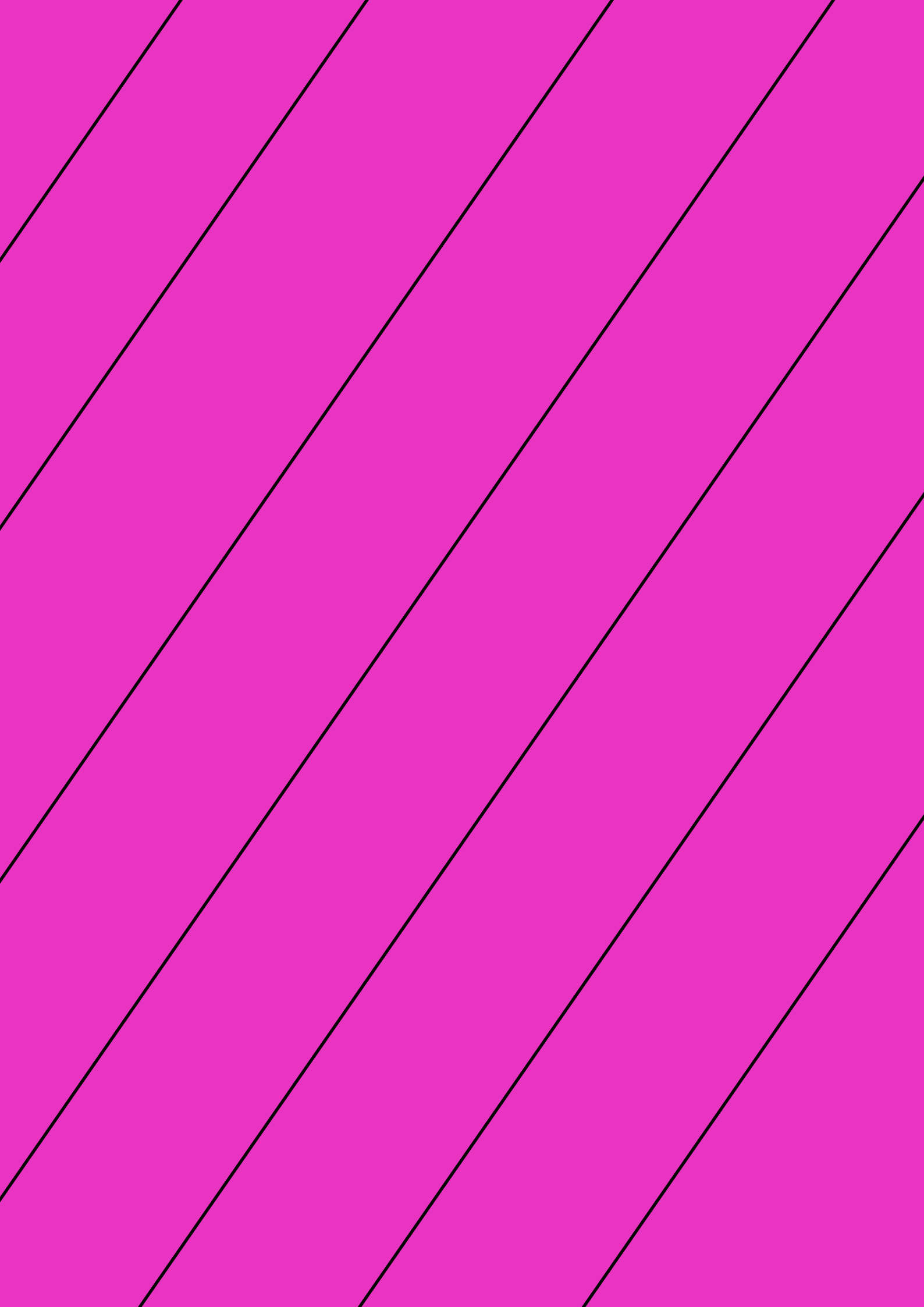
<p>Je telefoon leidt je af tijdens het werk. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik bekijk alle meldingen die ik binnen krijg. • Ik zet mijn telefoon op stil of leg hem weg. 	<p>Wat werkt beter voor jou?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een vast schoonmaakschema. • Schoonmaken wanneer ik er zin in heb.
<p>Je bent moe, maar je taak is nog niet af. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik maak de taak toch af. • Ik kies een andere taak die mij minder energie kost. • Ik doe niets meer. 	<p>Je hebt een taak afgerond, maar nu moet je het nog opruimen. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik ruim alles direct op. • Ik stel het opruimen uit.
<p>Hoe doe jij boodschappen het liefst?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eén keer per week grote boodschappen doen. • Meerdere keren per week kleine boodschappen doen. 	<p>Je plant huishoudtaken in. Hoe doe jij dat?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik plan alle huishoudelijke taken op één dag. • Ik verdeel het over meerdere dagen.

<p>Hoe pak jij taken aan?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik werk taken één voor één af. • Ik doe meerdere taken tegelijk. 	<p>Je krijgt feedback van je baas waar je het niet mee eens bent. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik reageer direct. • Ik laat het even bezinken en reageer later. • Ik zeg niets en laat het voor wat het is.
<p>Op welk moment ben jij het meest productief?</p> <ul style="list-style-type: none"> • In de voormiddag • In de namiddag • In de avond • In de nacht 	<p>Je hebt meerdere klusjes te doen. Wat doe je eerst?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik begin met het moeilijkste. • Ik begin met het makkelijkste.
<p>Je moet iets nieuws leren. Hoe begin je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik oriënteer me eerst en maak een plan. • Ik begin gewoon en zie wel waar het eindigt. 	<p>Je wekker gaat af, wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik sta meteen op. • Ik druk nog een paar keer op snooze.

<p>Je hebt een sollicitatiegesprek en bent gespannen. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik ga toch. • Ik bel het af. 	<p>Wat vind je moeilijker?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plannen maken. • Plannen uitvoeren.
<p>Wanneer ga jij tanken?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preventief, zodat ik zeker niet stilval. • Pas als het lichtje gaat branden. 	<p>Wat vind je lastiger?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen aan een taak. • Een taak afmaken.
<p>Je hebt een mindere dag waardoor je achter loopt op de planning. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik maak een nieuwe, realistische planning. • Ik doe morgen dubbel zo veel om alles in te halen. 	

PRODUCTIVITEIT (cogn.)

Een strikte planning OF geen planning?	Werken in een stille omgeving OF werken met muziek op de achtergrond?
Een digitale agenda OF een papieren agenda?	Nooit meer strijken OF nooit meer boodschappen doen?



1u schermtijd per dag
OF
5 u schermtijd per dag?

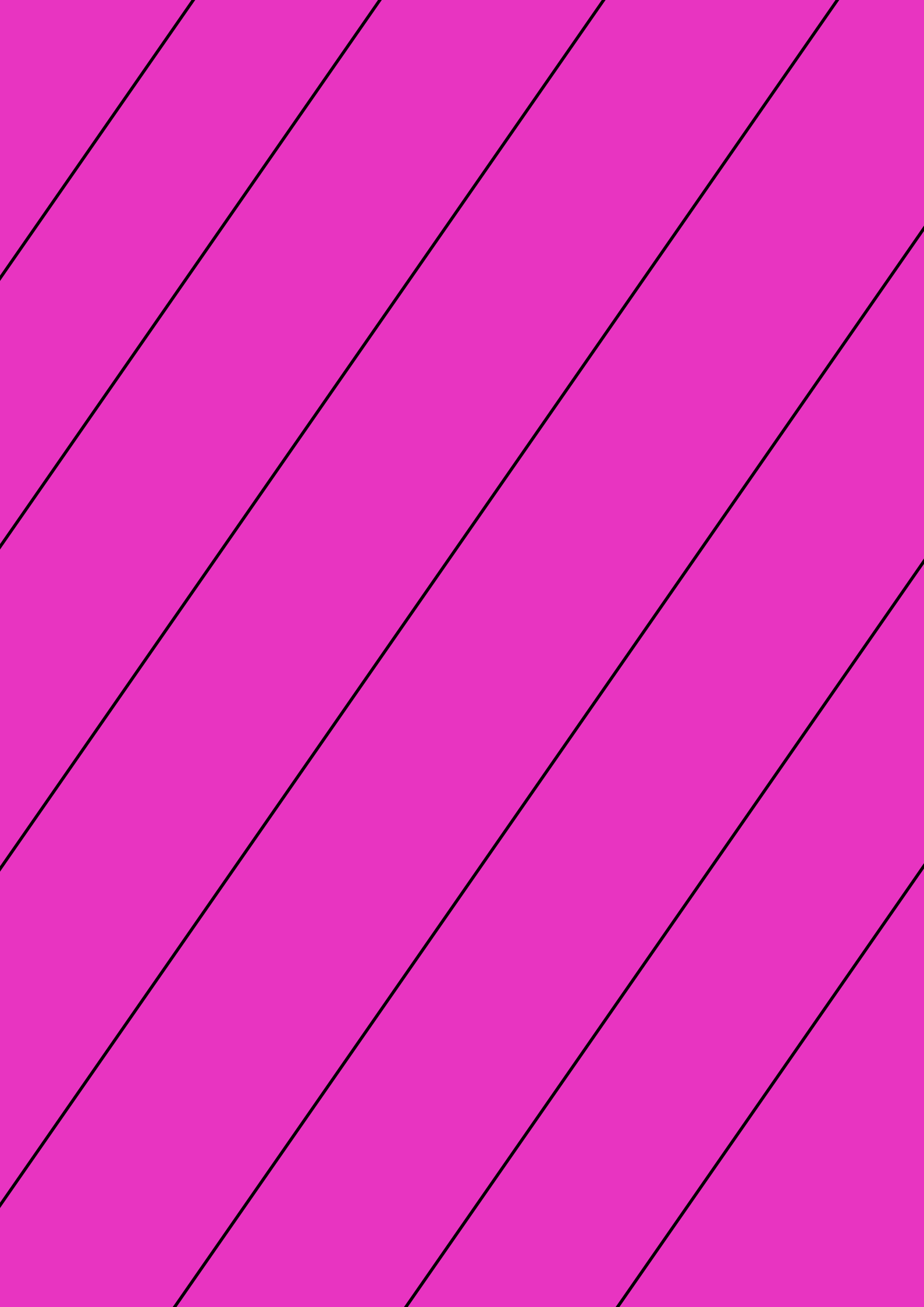
Een weekplanning
OF
dag per dag plannen?

Samen werken
OF
alleen werken?

Iets voor jezelf doen
OF
iets voor een ander doen?

Werken met je hoofd
OF
werken met je handen?

Zelf koken
OF
kant en klare maaltijden?



Zelf de auto wassen
OF
naar de carwash?

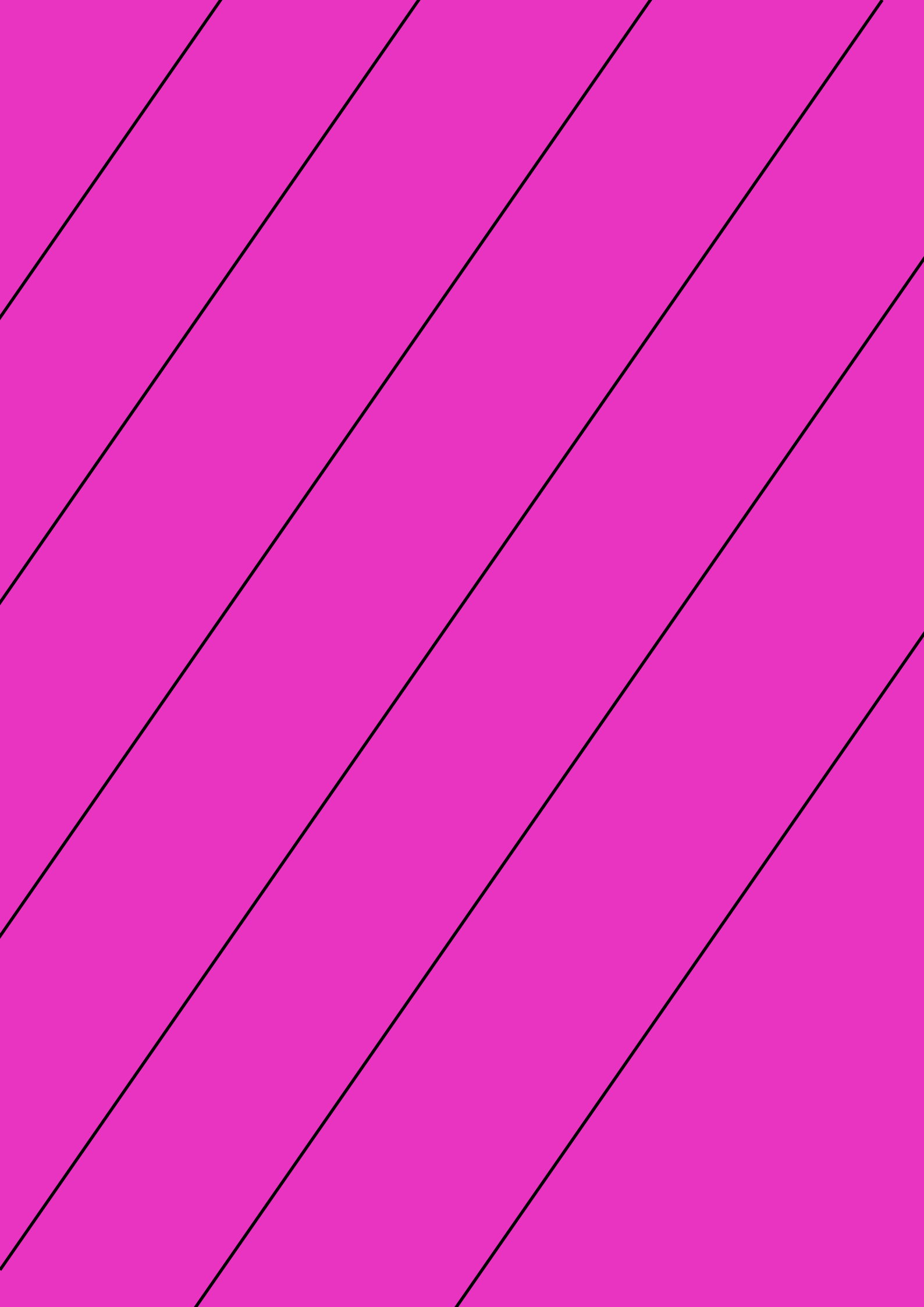
Regelmatig pauze nemen
OF
doorgaan tot het klaar is?

Werken vanuit huis
OF
werken op kantoor?

Werken
OF
studeren?

Alles zelf doen
OF
hulp vragen?

Planning op papier
OF
planning in je hoofd?



1x per week de was doen
OF
elke dag een deel?

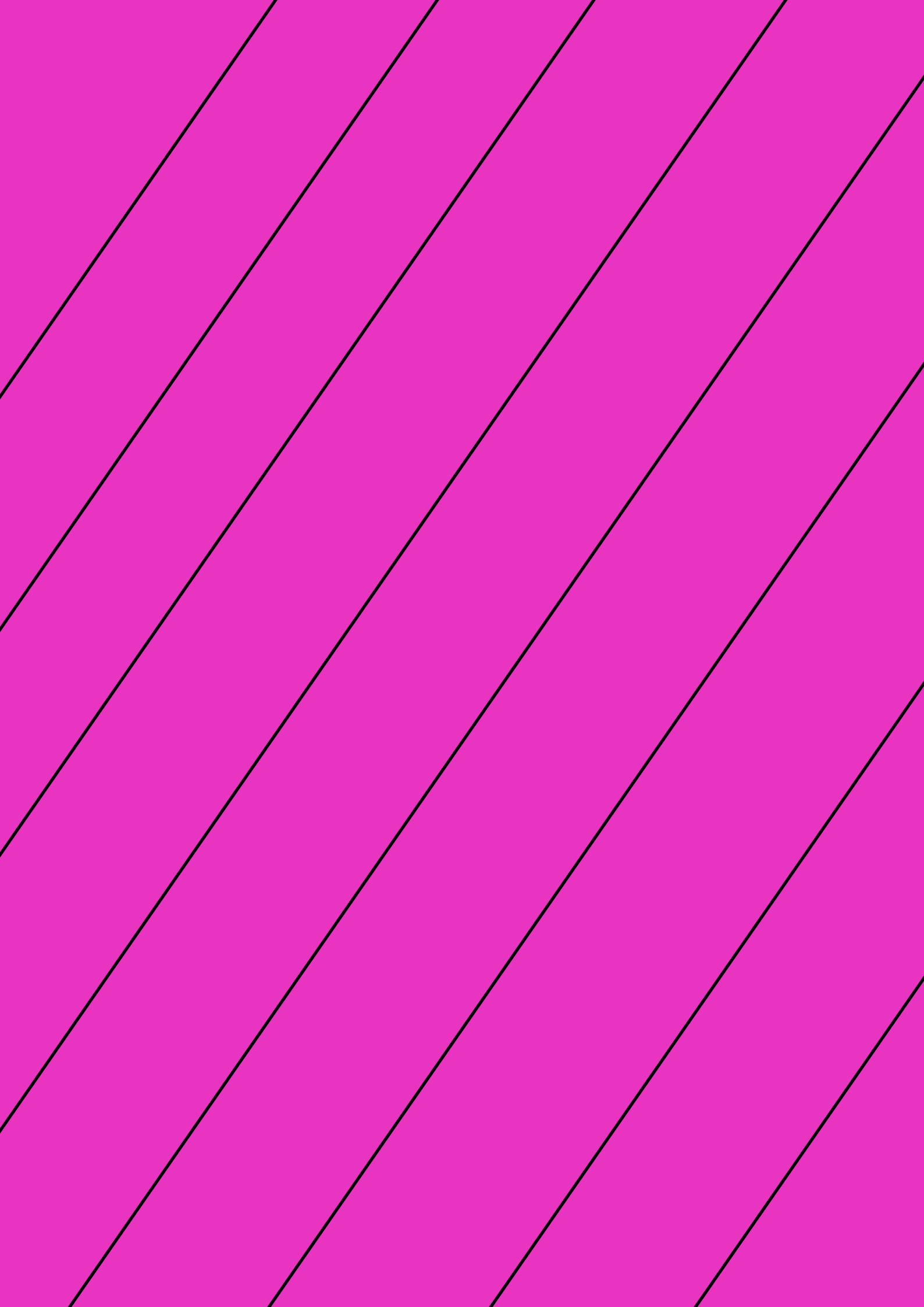
Een job met veel variatie
OF
een job met routine?

Tuin zelf onderhouden
OF
tuinman inhuren?

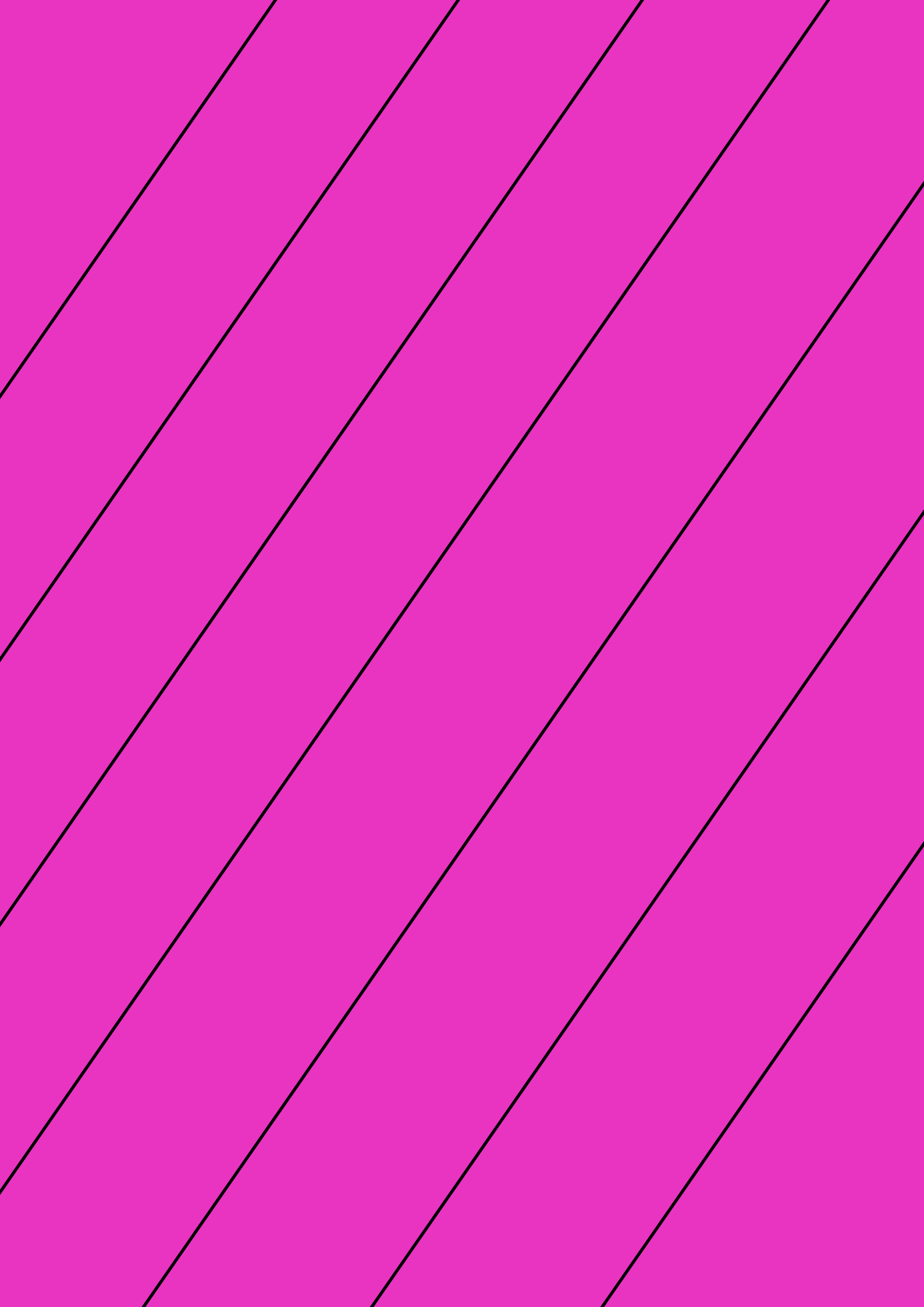
Werken met strikte deadlines
OF
werken zonder tijdsdruk?

Zelf alles beheren en regelen
OF
verantwoordelijkheden delen met anderen?

Deel je werk in kleinere stukken
OF
werk alles in één keer af?



Samen werken in teamverband OF zelfstandig werken, zonder team?	Een strikt werkschema volgen OF flexibele werktijden hebben?
Wekelijkse planning maken OF dagelijkse planning maken?	Zorgen dat je werk snel af is OF zorgen dat je werk helemaal perfect is?
Focus op efficiëntie OF focus op perfectie?	



SOCIALE CONTACTEN

<p>Je komt iemand tegen die je kent van vroeger. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik begin spontaan een gesprek.• Ik groet kort en loop door.	<p>Je voelt je een beetje eenzaam vandaag. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik stuur iemand een berichtje.• Ik wacht tot iemand mij contacteert.
<p>Je wordt uitgenodigd voor een activiteit in groep. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik ga mee ook al ken ik nog niemand goed.• Ik zeg nee omdat ik nog niemand ken.	<p>Iemand vraagt hoe het echt met je gaat. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik ben open en eerlijk.• Ik hou het liever oppervlakkig.
<p>Je merkt dat iemand zich wat terugtrekt. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik spreek die persoon aan• Ik respecteer hun afstand zonder iets te zeggen	<p>Je hebt al lang niet meer afgesproken met een vriend(in). Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik neem initiatief om af te spreken.• Ik wacht tot de ander iets voorstelt.

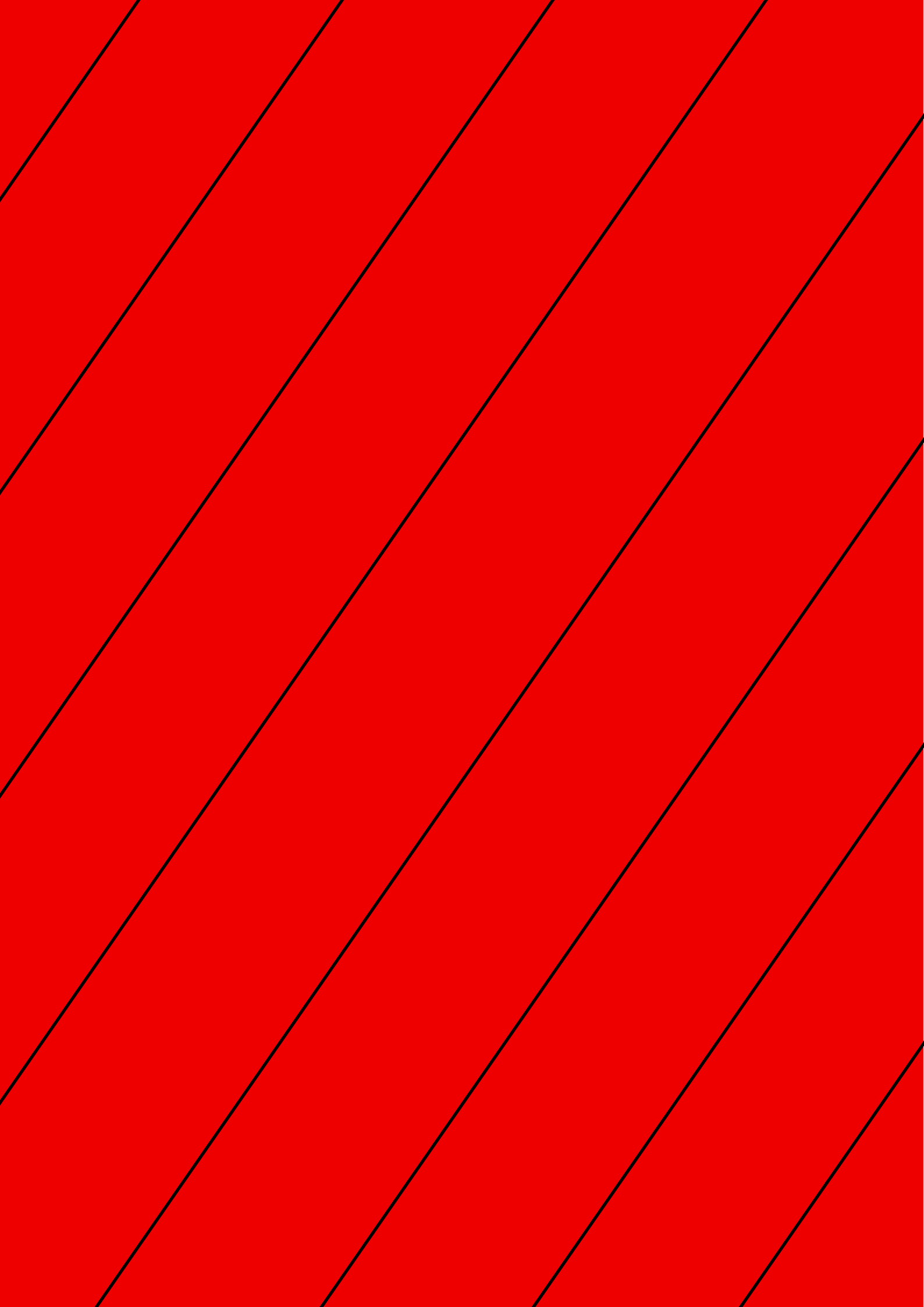
<p>Tijdens een groepsmoment merk je dat één iemand weinig zegt. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik betrek de persoon actief in het groepsmoment. • Ik laat het spontaan verlopen. 		<p>Iemand stelt voor om samen iets te doen. Wat zeg je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik zeg meteen ja! • Ik neem mijn tijd om na te denken over wat ik wil. • Ik benoem eerlijk mijn gevoelens. Ik zeg dat ik ruimte nodig heb en ik even alleen wil zijn.
<p>Je hebt een meningsverschil met iemand. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik ga in gesprek aan om het uit te praten. • Ik kies ervoor om het even te laten rusten. 		<p>Je bent op een feestje met veel onbekenden. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik stap op iemand af. • Ik blijf liever bij mensen die ik ken.

<p>Je hebt nood aan rust. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik zeg dat eerlijk tegen mijn vrienden. • Ik verzin een reden om niet af te spreken. 	<p>Een vriend(in) vertelt iets vertrouwelijks. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik hou het volledig voor mezelf. • Ik bespreek het met iemand die ik vertrouw.
<p>Je bent in een groep en hebt een ander idee dan de rest. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik breng mijn eigen mening toch naar voor. • Ik volg de mening van de groep. 	<p>Je mist iemand maar je hebt al lang niets meer gestuurd. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik stuur een spontaan bericht. • Ik twijfel te veel en laat het zo.
<p>Iemand komt vaak bij jou aankloppen met problemen en je begint je eraan te ergeren. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik luister altijd opnieuw. • Ik geef respectvol mijn grens aan. 	<p>Je bent trots op iets wat je gedaan hebt. Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik deel het met iemand. • Ik hou het voor mezelf.

<p>Je ziet dat 2 mensen ruzie hebben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik ga me er in mengen om te helpen. • Ik blijf liever op de achtergrond. 	<p>Je hebt een nieuwe buur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik stel mezelf meteen even voor. • Ik wacht tot ik hen toevallig tegenkom.
<p>Iemand geeft je een compliment.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik aanvaard het met een brede glimlach. • Ik ontken het wegens ongemak. 	<p>Iemand stelt een persoonlijke vraag.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik beantwoord de vraag eerlijk. • Ik geef een vage reactie.
<p>Iemand vraagt hulp maar je hebt zelf weinig energie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik help toch. • Ik ga geen hulp geven omdat ik te weinig energie heb. 	

SOCIALE CONTACTEN (cogn.)

Iemand aanspreken in de gang OF doen alsof je die niet ziet?	Een knuffel geven OF liever een hand?
Samen een activiteit doen OF elk iets apart doen?	Meepraten over een moeilijk onderwerp OF liever zwijgen?



Een afspraak maken met iemand
OF
afwachten tot de ander iets vraagt?

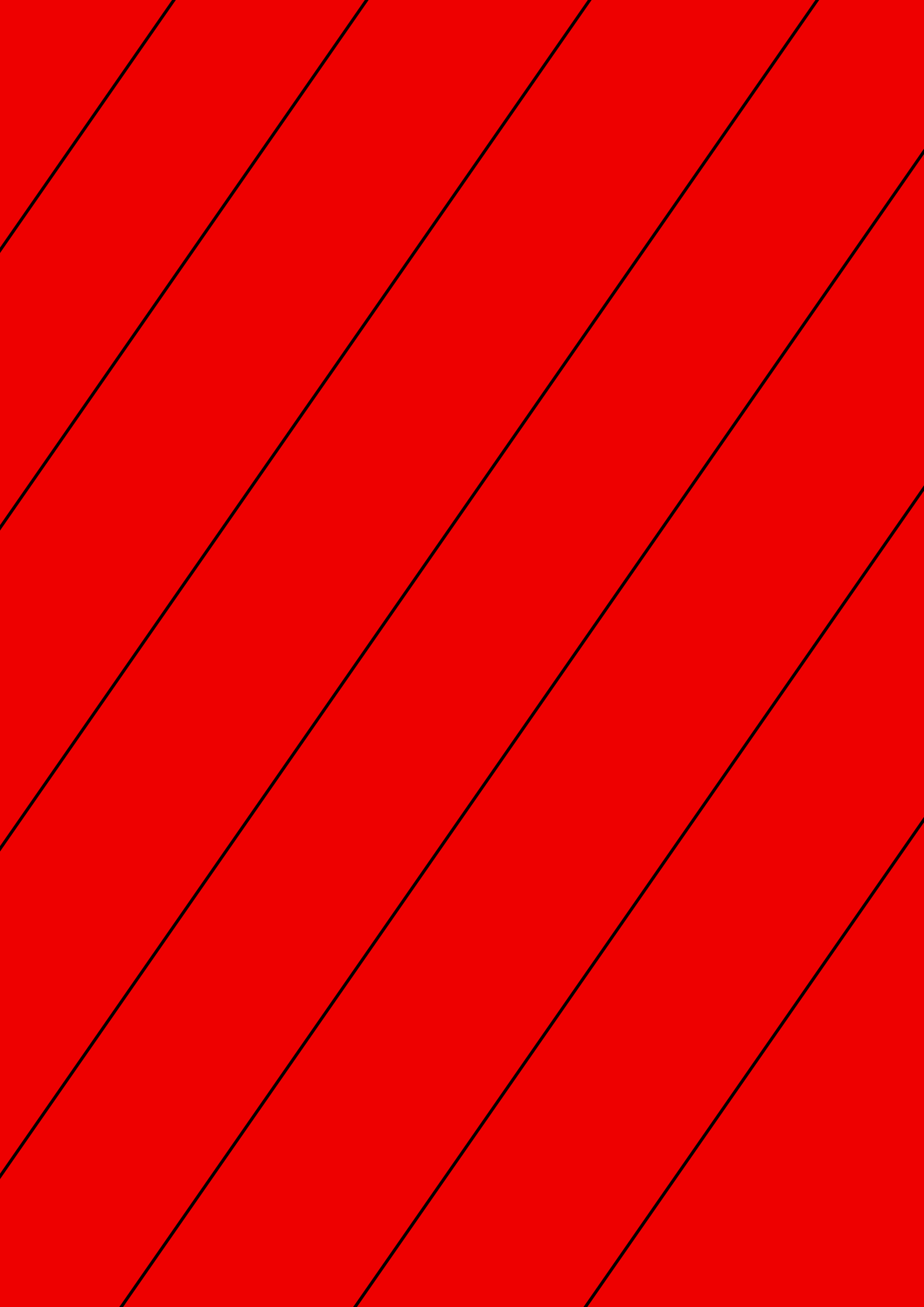
Zeggen dat je iemand mist
OF
er niets over zeggen?

In de groep iets persoonlijks vertellen
OF
liever neutraal blijven?

Een oude vriend opnieuw contacteren
OF
laten zoals het is?

Eerlijk zeggen dat je geen zin hebt
OF
toch afspreken om de ander niet te kwetsen?

Vragen of je ergens bij mag zitten
OF
ergens apart gaan zitten?



Één op één praten
OF
in een groep praten?

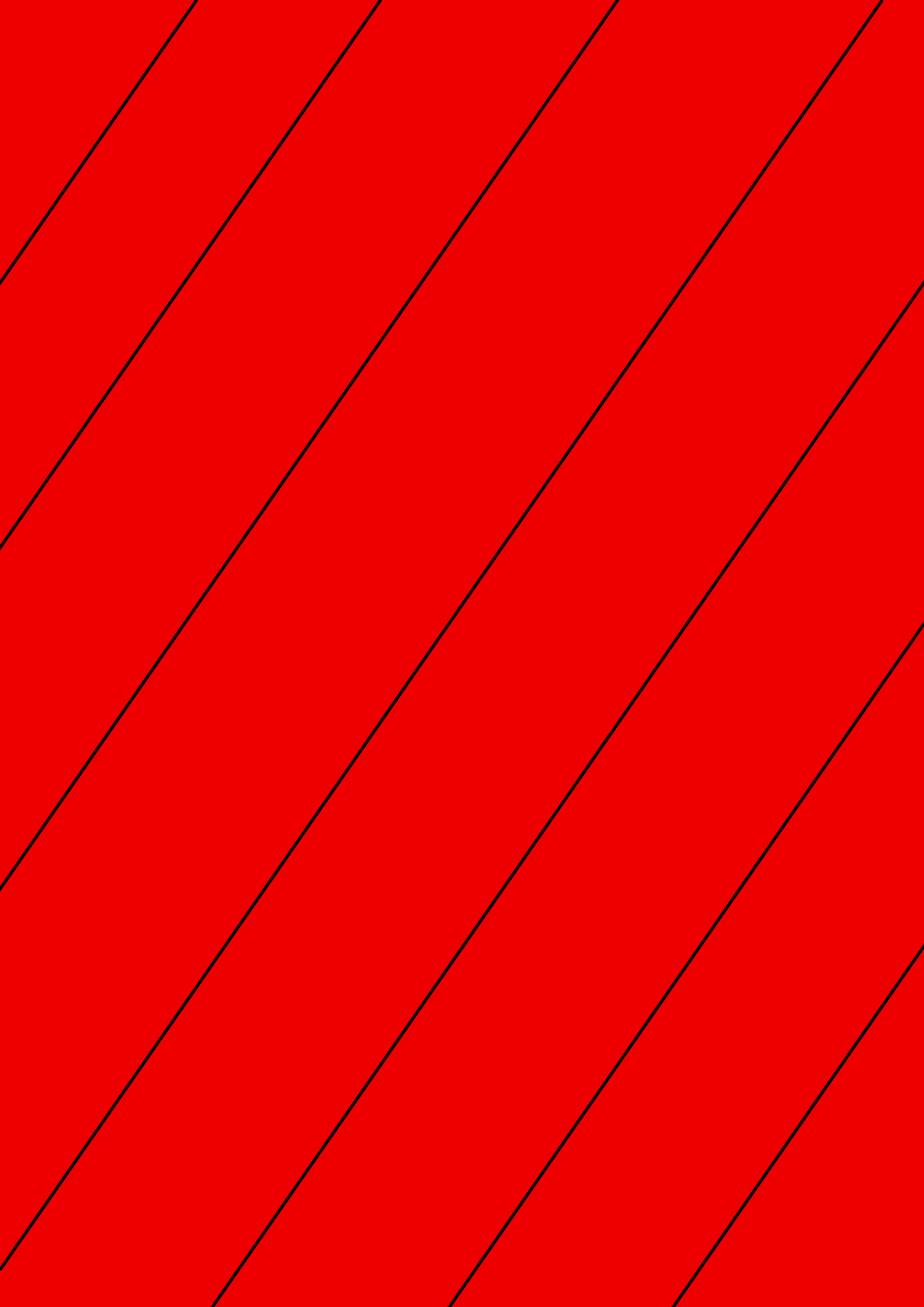
Iemand troosten met een knuffel
OF
liever iets zeggen?

Een ruzie uitpraten
OF
de ruzie vermijden?

Zelf iemand voorstellen aan een ander
OF
wachten tot zij dat doen?

Een oude klasgenoot aanspreken
OF
liever voorbijlopen?

Iemand bedanken met woorden
OF
liever met een gebaar?



<p>Zeggen dat je iets niet begrijpt OF doen alsof het oké is?</p>	<p>Een fout toegeven OF doen alsof er niets is gebeurd?</p>
<p>Zelf voorstellen om iets samen te doen OF wachten tot iemand jou vraagt?</p>	<p>Liever een kort praatje OF een lang gesprek?</p>
<p>Iemand vragen om hulp OF proberen het alleen te doen?</p>	

