

Hou voor jezelf de komende 2 weken het onderstaande dagboek bij!

Hou de onderstaande vragen erbij wanneer je het gaat invullen.

Wat is er gebeurt:

Omschrijf hier de situatie.

Wat deed ik:

Omschrijf hier wat je deed.

Wat was de reactie van de ander:

Omschrijf hier hoe de ander het opnam. Hoe reageerde hij of zij?

Wat deed dit toen met mij:

Omschrijf hier wat er toen met je gebeurde,
Houding/ Gevoel/ Verbale reactie.

Wat zou ik een andere keer kunnen doen:

Omschrijf hier wat je geleerd hebt uit deze situatie en hoe je het eventueel anders had kunnen doen.



Hou voor jezelf de komende 2 weken het onderstaande dagboek bij!

datum

Wat is er gebeurt:
Omschrijf hier de
situatie.

Wat deed ik:

Wat was de reactie
van de ander:

Wat deed dit toen met mij:

Wat zou ik een andere
keer kunnen doen:



Hou voor jezelf de komende 2 weken het onderstaande dagboek bij!

datum

Wat is er gebeurt:
Omschrijf hier de
situatie.

Wat deed ik:

Wat was de reactie
van de ander:

Wat deed dit toen met mij:

Wat zou ik een andere
keer kunnen doen:



Hou voor jezelf de komende 2 weken het onderstaande dagboek bij!

datum

Wat is er gebeurt:
Omschrijf hier de
situatie.

Wat deed ik:

Wat was de reactie
van de ander:

Wat deed dit toen met mij:

Wat zou ik een andere
keer kunnen doen:



Hou voor jezelf de komende 2 weken het onderstaande dagboek bij!

datum

Wat is er gebeurt:
Omschrijf hier de
situatie.

Wat deed ik:

Wat was de reactie
van de ander:

Wat deed dit toen met mij:

Wat zou ik een andere
keer kunnen doen:
