

**Probleem:**

Ik merk dat ik vaak het uitstel als ik ergens een afspraak voor wil maken, zelf als dit voor iets is dat ik leuk vind. (bijv. de cursus studietechniek, afspraken maken voor mijn C5 met Martine) Dit komt omdat ik van tevoren al een beetje ga doemdenken hoe alles fout zal gaan.

**Vraag inbrenger:**

Hoe kan ik ervoor zorgen dat het voor mij minder eng wordt om dingen te doen die ik spannend vind? / Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik het minder eng vind om de eerste stap te zetten (naar andere mensen toe)?

Notule eerste onderdeel:

Paulien: uitstellen afspraken. Afspraken eng en daarom ook vaak uitstellen.

Vraag naar tips aan de groep. Veel warme vragen omdat ze ook een beetje op elkaar lijken.

OPEN VRAGEN!

**Daan:**

- Welke aspect vind je het lastigst wanneer je iets nieuws doet?
- Heb je voorbeelden van momenten wanneer je het niet spannend hebt gevonden?
- Wat gebeurt er met je zodra je iets spannend vindt?

**Bas:**

- Wat is het ergste wat er kan gebeuren als je wel naar de afspraak gaat/plant?
- Vind je nieuwe situaties eng?
- Wat gebeurt er als je toch die afspraak maakt? (komen je angsten dan uit)

**Sabine:**

- Hoeveel afspraken maak je ongeveer per week?
- In hoeverre heb je dit ook met vrienden?
- Waar komt het denk je vandaan dat je dit spannend vindt?

**Juliano:**

- Als je het uiteindelijk toch doet, hoe gaat het dan? En hoe voel je je er achteraf over?
- Waarom denk je dat het fout zou gaan?
- Zijn er momenten wanneer je niet bang bent om dingen te doen die je normaal spannend vindt?

**Dagmar:**

- Waar ben je precies bang voor wanneer je initiatief neemt rondom afspraken (speelt bijvoorbeeld afwijzing een rol?).
- Helpt het jou om in kleine stappen meer initiatief te nemen rondom afspraken maken (bv. eerst bij mensen die vertrouwd zijn)?
- Heb je situaties waarbij je dit niet of minder ervaart?

**Milla:**

- Wat maakt het spannend?
- Vind je een eerste stap minder eng als het geen betrekking heeft tot het benaderen van andere mensen?
- Wat komt er als eerst in je op wanneer je zo'n afspraak wilt plannen?

<b>warm</b>	<b>neutraal</b>	<b>koud</b>
Heb je voorbeelden van momenten wanneer je het niet spannend hebt gevonden?	Welke aspect vind je het lastigst wanneer je iets nieuws doet?	Vind je nieuwe situaties eng?
Wat gebeurt er met je zodra je iets spannend vindt?	Wat gebeurt er als je toch die afspraak maakt? (komen je angsten dan uit)	Hoeveel afspraken maak je ongeveer per week?
Wat is het ergste wat er kan gebeuren als je wel naar de afspraak gaat/plant?	In hoeverre heb je dit ook met vrienden?	Wat maakt het spannend?
Als je het uiteindelijk toch doet, hoe gaat het dan? En hoe voel je je er achteraf over?	Waar komt het denk je vandaan dat je dit spannend vind?	
Zijn er momenten wanneer je niet bang bent om dingen te doen die je normaal spannend vindt?	Waarom denk je dat het fout zou gaan?	
Waar ben je precies bang voor wanneer je initiatief neemt rondom afspraken (speelt bijvoorbeeld afwijzing een rol ?).	Heb je situaties waarbij je dit niet of minder ervaart?	
Helpt het jou om in kleine stappen meer initiatief te nemen rondom afspraken maken (bv. eerst bij mensen die vertrouwd zijn)?	Wat komt er als eerst in je op wanneer je zo'n afspraak wilt plannen?	
Vind je een eerste stap minder eng als het geen betrekking heeft tot het benaderen van andere mensen?		

Notulen:

Nieuwe situaties eng. Afspraken  $\frac{2}{3}$  per week.

Weet nog niet goed wat ze eraan spannend vind. Ze denk dat het met het stukje `niet weten` te maken heeft. Daarbij geeft ze aan ook van controle te houden.

In praktische zin gaan afspraken 9-10 keer goed. Ze geeft aan het enge gevoel niet met vrienden te ervaren. Voor haar is dat meer bekend.

Ze vertelt verder dat ze sneller kijkt naar het negatieve als positieve wanneer ze denkt aan het maken van afspraken.

Ze geeft aan dat het eerste in haar opkomt ``NEE``. Ze zegt dat het makkelijker is om het niet te doen en legt vervolgens uit hoe ze werkt met uiteindelijke deadlines voor zichzelf.

Ergste wat er kan gebeuren is wanneer de persoon niet komt opdagen of dat ze het niet leuk vind.

Na een positieve beleving rondom het maken van afspraken lijkt er ook een meer positieve mindset te ontstaan voor de volgende afspraak. Ze geeft aan dat afwijzing wel een rol speelt maar deze wel klein is. Het helpt pauline ook om kleine stappen te maken of wanneer de afspraak online is VS bellen of real life.

*De deelnemers formuleren op basis van de antwoorden van de vorige stap maximaal drie open vragen en schrijven deze per vraag hieronder.*

**Daan:**

- Vanaf wanneer is die angst ongeveer begonnen?
- Hoe hoop je later met dit soort situaties om te gaan?
- Wat gebeurt er met jou als je wordt “afgewezen”? En wat gebeurt er in de realiteit?

**Bas:**

- Hoe zou voor jou een perfecte afspraak eruit zien?
- Als je kijkt naar het ergste wat er kan gebeuren (Je hebt er niks aan, persoon met wie je moet samenwerken is niet leuk), in hoeverre houdt dit jou echt tegen om die afspraak te maken?
- Kan je een stappenplan maken om een afspraak maken minder spannend te maken?

**Sabine:**

- Hoe zou je meer vertrouwen in jezelf kunnen krijgen?
- In hoeverre beïnvloedt het jou als een persoon minder leuk/aardig is dan jij gehoopt had?
- In hoeverre neem je het jezelf kwalijk als een afspraak niet is gegaan zoals je gewild had?

**Juliano:**

- Heeft de angst voor dit soort afspraken ook impact op hoe de afspraken verlopen of alleen op hoe lang je het uitstelt?
- Geef je er veel om wat anderen over jou denken?
- Waarom heb je er moeite mee als afspraken maken contact vereist? (Niet via een online planner maar via bellen)

**Dagmar:**

- Zou een positieve mindset jou helpen rondom dit onderwerp. (Welke eerste gedachten en associaties er bij jou naar boven komen bijvoorbeeld?)
- Merk je deze spanning of angst ook in andere sociale settings, zo ja kun je een koppeling tussen beide leggen (welk aspect maakt dat het spannend is).
- Wat zou een advies zijn voor jezelf / heb je al bepaalde dingen geprobeerd.

**Milla:**

- Wat roept afwijzing op bij jou?
- Stel je maakt een afspraak en die persoon zegt last minute af, wat doet dit met jou?
- Als iemand met jou iets wilt afspreken; iets wat die persoon heel leuk of belangrijk vindt, hoe reageer jij daar dan op? met als vervolg vraag...
- Hoe kijk je er dan naar als jij iets heel graag wilt doen of belangrijk vindt om te doen en deze afspraak dan wilt maken met de ander?
- Als je dan eenmaal de afspraak hebt gemaakt, en de afspraak ging je soepel/makkelijk af, hoe kijk je daar dan op terug?

<b>warm</b>	<b>neutraal</b>	<b>koud</b>
-------------	-----------------	-------------

Hoe hoop je later met dit soort situaties om te gaan?	Vanaf wanneer is die angst ongeveer begonnen?	Geef je er veel om wat anderen over jou denken?
Wat gebeurt er met jou als je wordt "afgewezen"? En wat gebeurt er in de realiteit?	Hoe zou je meer vertrouwen in jezelf kunnen krijgen?	Waarom heb je er moeite mee als afspraken maken contact vereist? (Niet via een online planner maar via bellen)
Hoe zou voor jouw een perfecte afspraak eruit zien?	In hoeverre neem je het jezelf kwalijk als een afspraak niet is gegaan zoals je gewild had?	
In hoeverre beïnvloed het jou als een persoon minder leuk/aardig is dan jij gehoopt had?	Merk je deze spanning of angst ook in andere sociale settingen, zo ja kun je een koppeling tussen beide leggen (welk aspect maakt dat het spannend is).	
Heeft de angst voor dit soort afspraken ook impact op hoe de afspraken verlopen of alleen op hoe lang je het uitstelt?	Wat zou een advies zijn voor jezelf / heb je al bepaalde dingen geprobeerd.	
Zou een positieve mindset jou helpen rondom dit onderwerp. (Welke eerste gedachten en associaties er bij jou naar boven komen bijvoorbeeld)?	Wat roept afwijzing op bij jou?	
Als je kijkt naar het ergste wat er kan gebeuren (Je hebt er niks aan, persoon met wie je moet samenwerken is niet leuk), in hoeverre houdt dit jou echt tegen om die afspraak te maken?	Stel je maakt een afspraak en die persoon zegt last minute af, wat doet dit met jou?	
Als je dan eenmaal de afspraak hebt gemaakt, en de afspraak ging je soepel/makkelijk af, hoe kijk je daar dan op terug?	Kan je een stappenplan maken om een afspraak maken minder spannend te maken?	

	<p>Als iemand met jou iets wilt afspreken; iets wat die persoon heel leuk of belangrijk vind, hoe reageer jij daar dan op? met als vervolgvraag...</p> <p>Hoe kijk je er dan naar als jij iets heel graag wilt doen of belangrijk vind om te doen en deze afspraak dan wilt maken met de ander?</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Notulen:

Pauline geeft aan dat ze een gevoelig mens is en dat ze snel bepaalde dingen persoonlijk oppakt (zoals het niet helemaal klikt met iemand).

Ze geeft aan dat bellen haar veel emotionele energie kost.

Pauline omschrijft zichzelf als een beetje verlegen, daarnaast zegt ze in het verleden nare ervaringen heeft gehad en ook last had van nog ergere sociale angst.

Ze zegt dat wanneer ze er bewust mee bezig is dat ze het beter kan relativeren.

Wanneer het op persoonlijk vlak niet klikt geeft ze aan dat ze achteraf, na een afspraak erg veel gaat piekeren.

Pauline geeft aan dat echt het nieuwe, het onbekend haar extra spanning geeft.

Ze geeft aan dat een advies voor zichzelf zou zijn dat ze blijft werken met deadlines, spreken met andere en relativeren.

Wanneer mensen des-interesse hebben kan Pauline het koppelen aan een vorm van afwijzing.

Zelfs als het iets leuks is vind Pauline het erg fijn wanneer iemand een afspraak afzegt, zeker als het iets spannends is. Pauline wilt graag kijken naar vorige positieve ervaringen.

Ze vind het fijn om zelf wel uitgenodigd te worden voor iets. Zelf vind ze dat dus erg spannend en is bang dat mensen een activiteit bijvoorbeeld niet leuk vinden. Haar doel is om minder lang te wachten met een afspraak maken. Wanneer Pauline iets als afwijzing ervaart trekt ze zich terug. Haar perfecte afspraak is wanneer ze alle externe factoren kan controleren. Ze geef aan dat wanneer ze minder met iemand minder vibed dat ze dat echt heel erg lastig vind, ze wilt leren het niet zo persoonlijk nemen. Wilt werken aan gedachten herkennen en omdraaien. Bij de inhoudelijke afspraken zelf zegt ze na 10 minuten het gevoel minder te hebben.

## Herformulering van het probleem in ik-vorm:

### Daan:

- Op welke controle aspecten kan ik mij van te voren voorbereiden en welke kan ik loslaten? + Hoe kan ik ervoor zorgen dat de mening van andere mij minder raken.
- *Wat makkelijke afspraken plannen zodat het idee van afspraken maken een stuk minder eng wordt. (Als je oog een wondje heeft, krijg je een plakker op je goede zodat de slechte sneller geneest.)*

### Bas:

- Hoe kan ik mijn mindset aanpassen om de (mentale) stap voor een nieuwe afspraak plannen kleiner te maken.

### Sabine:

- Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik meer vertrouwen in mezelf ervaar zodat het mij minder uitmaakt wat anderen van mij denken?

### Juliano:

- Hoe kan ik mijn negatieve gedachten opzij zetten om ervoor te zorgen dat ik het maken van afspraken niet uitstel?

### Dagmar:

#### Extra vragen ..

- Hoe kun je zorgen nog bereikbaar te zijn wanneer je merkt dat je in een bepaalde spiraal aan het zakken bent?
- Uit je controle behoefte zich ook op andere vlakken van je leven, zo ja, heb je daar ook al een copig voor gevonden die je eventueel ook hiervoor kunt toepassen?
- Zou het jou helpen om ook te kijken naar je eigen oordeel? (Bijvoorbeeld met mildheid kijken naar je obstakels en hoe je hebt gehandeld VS oordeel?).

*Hoe kan ik een positieve mindset creëren in situaties waarbij ik (gevoelsmatig) weinig tot geen controle heb. Hoe kan ik mijn eigen oordeel loslaten rondom dit proces?*

### Milla:

- Hoe kan ik meer vertrouwen hebben in alles wat ik doe (controle loslaten)? En de lessen die ik haal uit vorige ervaringen omzetten in positieve gedachten (die je verder gaan helpen naar je doel: minder uitstellen)?

### Notulen:

#### Tips:

- laagdrempelige afspraken maken. (winkel, niet nieuwe mensen etc).
- Bezig zijn met een positieve mindset.
- Trots zijn ook wanneer het niet helemaal loopt hoe je zelf wilt.
- Acceptatie van wat er is.
- Stuk uit comfort zone gaan.
- Voorbereiden.
- Nazorg, positieve bekrachtiging wanneer het ook lang duurt (met maken afspraak).
- **Boek:** "The subtle art of not giving a fuck" .
- Eventuele verdieping mindfulness.
- Te veel voorbereiding juist negatief effect. (Kan groter worden + kost er veel energie).
- Blijven bespreken met anderen