

## Werkblad Triggers en Window of Tolerance/Venster I - uitleg

### Buiten je Venster – hyper

*arousalniveau:*

- |                                     |   |                               |
|-------------------------------------|---|-------------------------------|
| 1                                   | 5 | 10                            |
| > liever weg willen                 |   | alleen maar willen vluchten   |
| > niet meer zo goed kunnen nadenken |   | bevangen door angst           |
| > een beetje geprikkeld             |   | totaal niet kunnen ontspannen |
|                                     |   | de ander willen aanvliegen    |

Anders:

.....

### Binnen je venster: in balans

- > Gevoel alles onder controle te hebben en in staat zijn tot het maken van beslissingen.
- > Openstaan voor de ander, in balans, flexibel inspelen op wat er gebeurt.
- > Open kunnen staan voor bepaalde gedachten, helder kunnen nadenken, focussen en geconcentreerd zijn.
- > In contact zijn met gevoelens, controle over eigen emoties.

Anders:

.....

### Buiten je venster: hypo

*arousalniveau:*

- |                                   |   |                                   |
|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
| 1                                 | 5 | 10                                |
| > licht gevoel van machteloosheid |   | apathie, geen contact met jezelf  |
| > vlak affect, geen gedachten     |   | hopeloosheid, wanhoop             |
| > niet helder kunnen denken       |   | volledig 'weg' zijn, geen contact |
|                                   |   | meer met eigen lijf, geen contact |
|                                   |   | met de realiteit                  |

Anders:

.....