WERKBOEK

Uit de cirkel

Invulbladen bij het huiswerk, om te printen of digitaal in te vullen

Dit werkboek is een steun bij het huiswerk, geen vervanging.
De uitleg, de voorbeelden en het waarom vind je in de lessen online.
Hier schrijf je op wat je ontdekt.

de praktijk voor
hechte relaties

De Praktijk voor Hechte Relaties · Reginald Markes en Bianca van Sichem

Versie 1.0 · november 2026

Zo gebruik je dit werkboek

Bij elke les van het huiswerk hoort een invulblad. Bovenaan elk blad staat bij welke les het hoort. Lees eerst de les online, en vul daarna het blad in. Zo weet je waarom je doet wat je doet.

Je kunt de bladen printen en met de hand invullen, of de PDF op je computer of tablet invullen en bewaren. Met de hand schrijven gaat langzamer, en dat helpt vaak juist: er komt meer naar boven.

Iedereen schrijft anders, dus de ruimte op de bladen is voor de een ruim en voor de ander krap. Is een vak te klein, of wil je ergens dieper op ingaan? Werk het dan verder uit in je notitieboekje, het boekje waarin je ook je aantekeningen en je journal bijhoudt. Schrijf in het vak bijvoorbeeld: zie notitieboekje.

Neem het werkboek mee naar de sessie. Wat je hebt ingevuld, is goed materiaal om samen naar te kijken. Loop je ergens vast, dan is dat geen probleem. Neem het mee, dan kijken we er samen naar.

> Wat je hier schrijft, is persoonlijk. Bewaar je werkboek op een plek die van jou is. Wat je wilt delen, en met wie, bepaal je zelf.

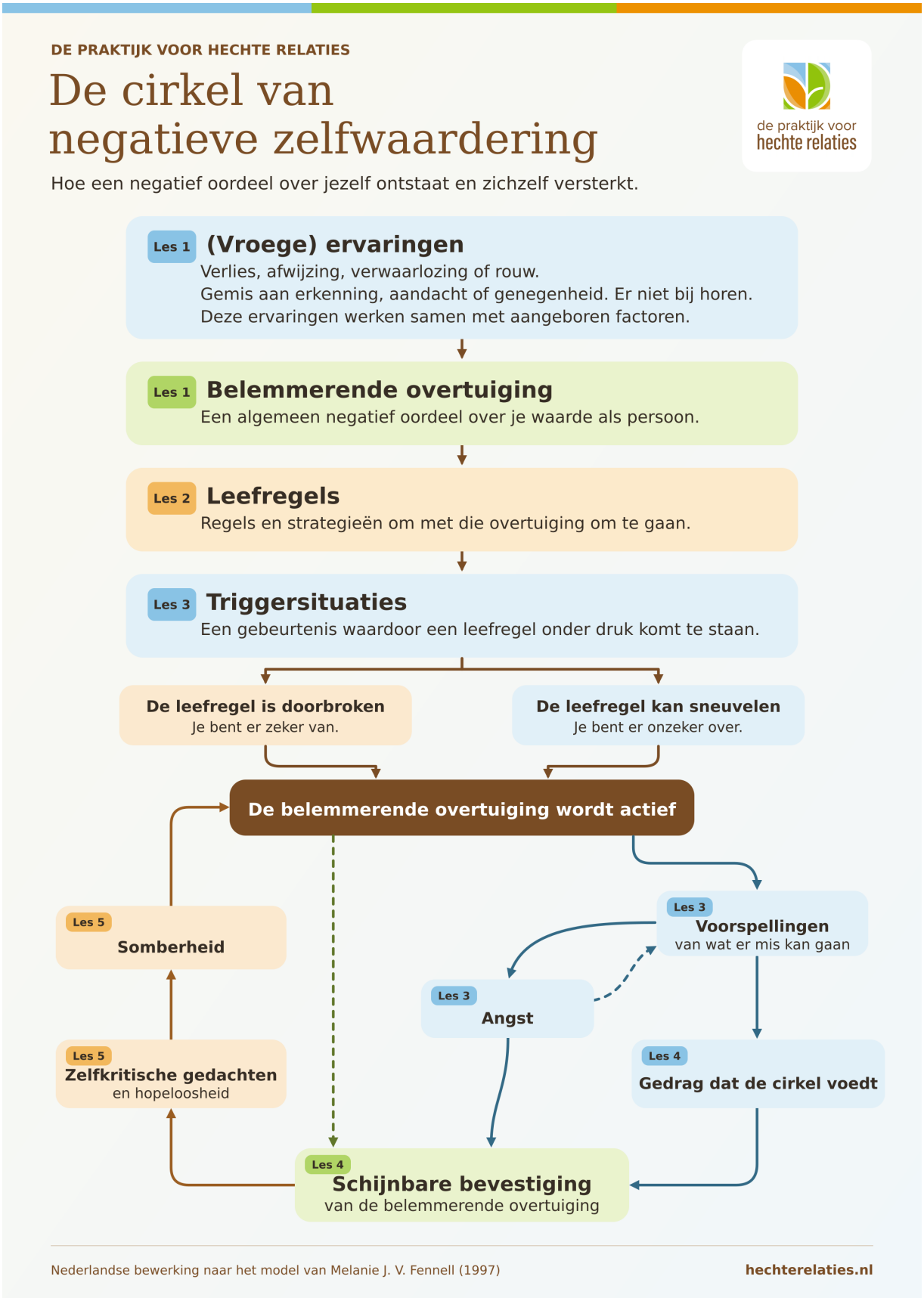
Wat staat er in dit werkboek

Het model De cirkel van negatieve zelfwaardering
Les 1 Mijn belemmerende overtuiging
Les 2 Mijn ingeslikte regels
Les 3 Mijn triggers
Les 4 Gedrag dat mijn cirkel voedt
Les 5 Mijn innerlijke criticus
Les 6 Mijn werkende overtuiging
Les 7 Mijn experimenten
Mijn week met mijn experiment
Mijn cirkel op een rij

MATERIAAL

De cirkel van negatieve zelfwaardering

Bij elke stap staat in welke les je ermee aan de slag gaat. Houd dit schema erbij terwijl je de lessen doet.



Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 1: HET OORDEEL OVER JEZELF

Mijn belemmerende overtuiging

Je zoekt het oordeel onder je gedrag. Je hoeft het nog niet te veranderen. Eerst zien wat er is.

Vijf zinnen die ik over mezelf zeg of denk als iets misgaat

Mijn belemmerende overtuiging

Vraag door: en als dat waar is, wat zegt dat dan over mij? Ik ben …

Waar ik dit heb geleerd

Hooguit twee zinnen. Je hoeft er niet in te duiken.

Experimenten

Voor de spiegel: wat er in mijn lichaam gebeurde

Aan wie ik het vertelde, en wat het met me deed

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 2: INGESLIKTE REGELS

Mijn ingeslikte regels

Regels klinken als 'ik moet', 'ik mag niet' en 'als ..., dan ...'. Vraag bij elke regel: wie zegt dat?

Mijn regel	Wie zegt dat?

Kauw erop: één regel onder de loep

Wat deze regel me oplevert	Wat deze regel me kost

Experimenten

Lege stoel: wat de regel zei	Wat ik antwoordde

De regel die ik bewust brak, en wat er wel en niet gebeurde

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 3: WANNEER HET ALARM AFGAAT

Mijn triggers

Je triggers zetten het alarm aan, je voorspellingen maken het luider. Je voorspelling is een verhaal over straks.

Trigger: wat gebeurde er?

Mijn voorspelling: wat verwacht ik?

Experimenten

Van straks naar nu

Wat zie, hoor en voel ik nu? Begin elke zin met: Nu …

Voorspelling getoetst: wat ik vroeg

Het antwoord van de ander

Trigger opgezocht: mijn voorspelling vooraf

Wat er werkelijk gebeurde

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 4: HOE JE HET OORDEEL ZELF BEVESTIGT

Gedrag dat mijn cirkel voedt

Dit gedrag voorkomt dat je voorspelling uitkomt. Maar het voorkomt ook dat je ontdekt dat je oordeel niet klopt.

Wat ik doe als het alarm afgaat

Wat ik nalaat

Mijn cirkel rond

Trigger

Voorspelling

Gedrag dat de cirkel voedt

Schijnbare bevestiging

Experimenten

Bewust overdreven: wat het me kostte

Wat het me opleverde

Eén keer weggelaten: wat er gebeurde

Wie ik om een spiegel vroeg, en wat ik hoorde

Wat vertrouwd voelt, hoeft niet waar te zijn.

HOORT BIJ LES 5: DE INNERLIJKE CRITICUS

Mijn innerlijke criticus

Je innerlijke criticus is één stem, niet de waarheid over jou. Geef de stemmen elk een stoel.

Wat mijn topdog letterlijk zegt

Na een fout of een afwijzing.

Hoe mijn underdog reageert

In woorden en in gedrag.

Experimenten

Wat de topdog eigenlijk voor me wil

Vraag het vanaf je eigen stoel. Antwoord vanaf zijn stoel.

Zijn zinnen buiten mijn hoofd: hoe klonken ze toen een ander ze hoorde?

Merk je dat je somberder wordt? Stop dan, en bespreek het met ons.

HOORT BIJ LES 6: DE ANDERE POOL

Mijn werkende overtuiging

Je werkende overtuiging is het positief omgekeerde van je belemmerende overtuiging. Je kunt hem niet afdwingen, wel ruimte geven.

Mijn belemmerende overtuiging

Mijn werkende overtuiging

Mijn belangrijkste regel (les 2)

Omgedraaid: van moeten naar mogen

Een spoor van bewijs: een moment waarop mijn werkende overtuiging al waar was

Experimenten

De lichaamstoets voor de spiegel: wat mijn lichaam deed, en mijn aangepaste woorden

De andere pool aan het woord: wat dat deel van mij zei

Zo liet ik de andere pool zien, waar iemand bij was

Klein mag, onzichtbaar niet.

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 7: LEVEN ALSOF

Mijn experimenten

Echt van jou wordt je werkende overtuiging pas als je ernaar handelt. Klein en concreet, en net buiten je comfortzone.

Mijn eerste experiment

In plaats van (gedrag uit les 4) …

doe ik, vanuit mijn werkende overtuiging …

Mijn voorspelling

Terugblik: wat klopte er van mijn voorspelling? Wat doet dat met mijn belemmerende overtuiging?

Mijn volgende experiment

Aan wie ik vertelde wat ik deed

Mislukt het? Mooi! Pas je aanpak aan en neem weer risico. Slaagt het? Mooi! Doe het nog een keer.

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 7: LEVEN ALSOF

Mijn week met mijn experiment

Vul elke avond kort in. Het gaat om progressie, niet om een perfecte week.

	Kwam de situatie langs?	Experiment gedaan?	Bij iemand die ertoe doet?	Wat gebeurde er?
Ma	☐	☐	☐	
Di	☐	☐	☐	
Wo	☐	☐	☐	
Do	☐	☐	☐	
Vr	☐	☐	☐	
Za	☐	☐	☐	
Zo	☐	☐	☐	

Wat ik deze week leerde

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 1 TOT EN MET 7

Mijn cirkel op een rij

Elke les levert een stuk van je cirkel op. Hier zet je ze bij elkaar, zodat je je eigen cirkel in één oogopslag ziet.

Les 1: mijn belemmerende overtuiging

Les 2: mijn belangrijkste regel

Les 3: mijn trigger

Les 3: mijn voorspelling

Les 4: gedrag dat mijn cirkel voedt

Les 5: wat mijn criticus zegt, en wat hij eigenlijk wil

Les 6: mijn werkende overtuiging

Les 7: mijn weg uit de cirkel

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.