Werkblad 4.2 Taak-concentratie oefening

Door een taak-concentratie oefening uit te voeren **ga je leren om je aandacht weg te richten van jouw angstfocus**. Je gaat hierbij dus leren om meer bezig te zijn met je taak of je omgeving in plaats van met jezelf of je angst bezig te zijn.

In de video gaf ik je al een eerste opdracht.

Je mag een wandeling gaan maken van ongeveer **15 minuten**. Tijdens deze wandeling ga je ervaren hoe het is om je gedachten te sturen. **Je begint je wandeling met het bewust wat opzoeken van je negatieve gedachten.**

Je kunt hiervoor wellicht denken aan je lichaam en bepaalde klachten. Bijvoorbeeld aan je angst om flauw te vallen of iets ernstigs voor te hebben, maar wellicht ook aan meer sociaal gerichte gedachten met betrekking tot mensen en wat ze over jou zouden kunnen denken, of aan bepaalde doemscenario's die je hebt.
Als je dit wat moeilijker vindt, dan kun je wellicht ook denken aan situaties die jou in het verleden een paniekaanval hebben bezorgd of situaties die je heel erg spannend vond. Stel je bijvoorbeeld voor dat je die morgen weer zou moeten doen.

Als dit goed lukt en je merkt dat je wat nerveus ervan wordt dan zie je al dat dit werkt. Lukt dit nu niet, dan kan het te maken hebben met het feit dat je ze nu juist zelf wilt opwekken en daarmee de negatieve waarde niet aanwezig is. Niet erg, ga maar gewoon verder met de opdracht.

Na een 5 tot 10 minuten ga je heel bewust je aandacht verleggen door een taakconcentratie oefening toe te passen. Je gaat 15 zaken die je opmerkt in je omgeving proberen om gedetailleerd te onthouden. Je zorgt ervoor dat je deze 15 dingen nog weet als je weer terug thuis bent. Het zal dus ook echt je aandacht vragen om ze niet alleen op te merken maar ook bewust te onthouden.

Na het uitvoeren van deze opdracht ga je dit in het onderstaande schema invullen. Je ontdekt wat het gevolg is van deze taak-(of omgeving) concentratie. Je zult merken dat, als je dit vaker oefent, je hier steeds beter in wordt.
Bedenk dus vooral voor jezelf verschillende oefeningen en train deze vaardigheid!

Veel succes!

Situatie	Aandacht	Oefening	Gevoelens	Resultaten
Waar was je? Wat deed je? Wie waren er bij?	Noteer je aandachtsfocus: 1. Jezelf (in %) 2. Taak (in%) 3. Omgeving (in %)	Richt je aandacht naar buiten; op de taak of de omgeving. Noteer wat je gedaan hebt.	Noteer hoe je je voelde.	Noteer alles wat je van de oefening hebt geleerd. Beschrijf hoe de situatie heeft uitgepakt, hoe je angstniveau veranderde en hoe goed je de taak kon doen.