

# Bijlage 4

## Schema 'eerder succes uitpluizen'

Schrijf in het midden een eerder succes. Wat ging goed, waar ben je trots op?  
Rechtsonder schrijf je het gevoel. Welk gevoel had je toen deze situatie zo succesvol was?  
Rechtsboven de gedachte. Welke sterke gedachte had je destijds? En hoe hielp die gedachte?  
Linksonder schrijf je wat je deed en wat hielp. Misschien hield je het vol, of bleef je oefenen, of heb je hulp ingeroepen? Of had je goede ideeën om iets op te lossen?  
Deze werkvorm staat beschreven bij werkvorm 3.

