

## VRAGENLIJST KRITISCHE EN SABOTERENDE GEDACHTEN

Zet een kruis voor de uitspraken waarin jij jezelf herkent en die op jou van toepassing zijn. Daarbij kan het gaan om uitspraken die precies lijken op wat er in jouw hoofd omgaat, maar ook om uitspraken die niet helemaal gelijk zijn aan jouw eigen gedachten maar daar wel op lijken. Ook dan kun je die uitspraak aankruisen:

### Afleidingsmanoeuvres

- Ik moet eerst in de juiste stemming zijn om met mijn eetgedrag aan de slag te gaan.
- Ik moet eerst nog mijn voedselvoorraad leegeten.
- Ik heb geen geld voor een nieuwe garderobe.

### Bagatelliseren en ontkennen

- Het loopt zo'n vaart nog niet.
- Tot nu toe heb ik nog geen gezondheidsklachten gehad, dus valt het allemaal wel mee.
- Het zal nog wel een tijdje goed gaan.

### De lat te hoog leggen

- Volgend jaar ga ik mijn eetgedrag compleet omgooien.
- Vanaf 2 januari halveer ik mijn calorie-inname.
- Ik ga nooit meer snoepen.

### De slachtoffertactiek

- Ik ben machteloos en/of Ik heb er de kracht niet voor.
- Ik heb eten nodig om mijn gevoelens te dempen.
- Ik krijg zoiets niet voor elkaar.

### Eerst nog meer informatie

- Misschien moet ik er eerst nog meer over lezen.
- Ik wil eerst nog een informatief gesprek hebben.
- Ik wil eerst afwachten wat de ervaringen van mijn zus zijn.

Het is onmogelijk

- Dat kan niet. Het is te moeilijk.
- Ik blijf toch te dik.
- Dit probleem is onoplosbaar en/of Het is bij anderen ook niet gelukt.

### Niets veranderen

- Maar ik ben al jaren gewend om zo te eten, het lukt toch niet om te veranderen.
- Ik heb een hekel aan bewegen, dus meer bewegen gaat echt niet lukken.
- Iets nieuws gaan doen is voor mij echt te ingewikkeld.

### Op de lange baan schuiven

- Na de feestdagen zal ik daar over na denken.
- Wat aan mijn eetgedrag doen? Daar beslis ik over na de zomervakantie.
- Eerst dat feestje, die trouwerij, dat weekendje weg en dan.....

## Op zijn beloop laten

- Wat een gedoe zeg, daar heb ik geen zin in.
- Waarom zou ik het mezelf zo moeilijk maken, het is al moeilijk genoeg zo.
- Al die inspanningen leiden meestal toch niets, dus waarom zou het nu wel lukken.

## Vage doelen formuleren

- Ik zal volgende maand proberen met dit boek aan de slag te gaan.
- Ik zou wel eens aandacht aan mijn eetprobleem moeten besteden.
- Ik heb te weinig tijd om die concrete plannen en doelen te ontwikkelen.

## Verantwoordelijkheid afschuiven

- Ik woon nou eenmaal samen met een lekkerbek en kan er niets aan doen dat ik dichtgroei.
- Mijn partner/moeder gaat over het eten, dus ik ben afhankelijk van hem/haar.
- Het zit nou eenmaal in de familie, daar kan ik echt niets aan doen.

## Vrijblijvendheid

- Het zou wel eens een goed idee kunnen zijn om mijn eetpatroon aan te pakken.
- Ik zou er eigenlijk iets aan moeten doen.
- Het zou toch geweldig zijn als ik deze training af zou kunnen maken.

## Anders : Welke saboterende gedachten herken je die nog niet genoemd zijn?

- .....
- .....
- .....

Hoeveel saboterende gedachten hebt u aangekruist?

Hoe meer uitspraken je hebt aangekruist, des te sterker is de invloed van je innerlijke saboteur.

Copyright:

Deze vragenlijst is afkomstig uit het boek van Joanna Kortink en Greta Noordenbos

Uit de ban van Emotie-eten: een nieuwe oplossing voor eet en gewichtsproblemen,

2011, Servire, Kosmos Uitgevers, Utrecht, Antwerpen ISBN 978-90-215-4916-3

Niets uit deze vragenlijst mag overgenomen of gewijzigd worden zonder toestemming van de auteurs.