

Ga op zoek naar je kernangst

Wat is een kernangst? Je kernangst is de grootste angst die achter je OCD schuilgaat. Hoewel je misschien bang bent voor bacteriën, letsel of fouten maken, is je kernangst de echte emotionele dreiging die je probeert te vermijden. Voorbeelden zijn een slecht mens zijn, iets voorgoed verpesten of uiteindelijk alleen komen te staan.

1

ANGST

Wat is de dwanggedachte die me het meest dwarszit?

2

WAT

Wat voor ergs zou er gebeuren als deze gedachte uitkomt?

3

WAAROM

Waarom zou dat een probleem voor me zijn?

4

ANGST

Wat is er zo verontrustend aan die mogelijkheid?

5

JIJ

Wat zou dit betekenen voor mijn eigenwaarde, mijn toekomst of mijn relaties?

6

ALS

Als dit het geval is, wat gebeurt er dan vervolgens?

Ga op zoek naar je kernangst

Hoeveel van mijn leven neemt OCD in beslag?

EN

Als dat zo is, wat gebeurt
er dan?

EN

Als dat zo is, wat gebeurt
er dan?

EN

Als dat zo is, wat gebeurt
er dan?

EN

Als dat zo is, wat gebeurt
er dan?

EN

Als dat zo is, wat gebeurt
er dan?

EN

Als dat zo is, wat gebeurt
er dan?

EN

Als dat zo is, wat gebeurt
er dan?