

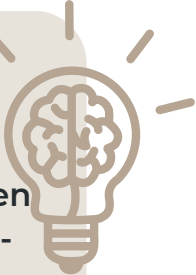
CHECKLIST VECHTEN (1/2)




GEVOELENS

- 
- Geïrriteerd
 - Gefrustreerd
 - Boos
 - Woede
 - Ergernis
 - Verontwaardiging
 - Vastberadenheid
 - Competitief
 - Uitgedaagd
 - Explosief


HOOFD

- 
- Kritische gedachten
 - Dingen persoonlijk nemen
 - Alles-of-niets-gedachten-lussen
 - Wrok koesteren of wraakacties plannen
 - Slechte focus / concentratie
 - Overtuiging dat anderen het minder goed kunnen
 - Negeren of afsluiten van het perspectief van anderen
 - Behoeftte aan controle
 - Verengde focus

ERVAREN VAN DE WERELD

- 
- Andere mensen zijn traag en incompetent
 - Iedereen en alles in je omgeving is een mogelijke bedreiging voor je overleven (voor je rust, balans, regulatie, ...)
 - Anderen (en tegelijk ook hun meningen, goedbedoelde adviezen, enz.) behoren plots tot het vijandige kamp
 - Gevoel van afgescheidenheid
 - Verlies van het gevoel van het geheel
 - Tunnelvisie door de lens van gevaar
 - Het is 'ik' tegen de wereld
 - De wereld is chaotisch

GEDRAG

- 
- Defensief en moeite met het nemen van verantwoordelijkheid of het sluiten van compromissen
 - Snel boos bij irritatie
 - Uithalen naar degenen van wie je houdt
 - Overreageren op kleine frustraties
 - Luid(er) praten, eventueel met roepen of schreeuwen
 - Het gesprek domineren
 - Ruzie zoeken of maken
 - Minder begrip en korter reageren
 - Anderen kleineren
 - Impulsieve beslissingen
 - Mislezen van aanwijzingen van veiligheid/gevaar
 - Gevolgen van gedrag niet registreren

CHECKLIST VECHTEN (2/2)



LICHAAM

- Snelle(re) hartslag
- Zweeten
- Gespannen spieren: nek, schouders en kaken het meest
- Verwijdde pupillen
- Hypergefoceuste of gefixeerde ogen op iets of iemand in je directe omgeving ("tunnelvisie") of constant rondwalen (scannen van je omgeving) van je blik.
- Direct en bedreigend oogcontact
- Geklemde handen of polsen
- Productie van adrenaline, norepinephrine en cortisol
- Droge mond en minder speeksel
- Opgetrokken en gefronst voorhoofd
- Aangespannen spier middenoor waardoor je meer gefocust bent op laag- en hoogfrequente tonen en minder op de menselijke stem
- Moeilijk uitfilteren van omgevingsgeluid
- Tandem op elkaar zetten / spanning in de kaken
- Opgeblazen borstkas
- Verhoogde glucoseproductie

ADEM

- Sneller ademen
- kleine, oppervlakkige ademhalingen, waarbij de schouders gebruikt worden in plaats van het middenrif
- Hyperventilatie
- Adem inhouden (stokken) of beperken
- Briezen

ENERGIE

- Altijd in beweging
- Verhoogde energie door de stresshormonen
- (Kortstondige) Energieboosts

Tekst en Vormgeving: Yvi Van ham (Yvette Van ham) ©2025 – Yvi Van ham – www.BurnOutAcademy.be

Alle rechten voorbehouden. Deze digitale bundel 'Zenuwstelsel Check-ins' is auteursrechtelijk beschermd volgens de Wet van 30 juni 1994 betreffende het auteursrecht en de naburige rechten. In deze bundel steken vele uren, weken, dagen en maanden werk.

Niets uit deze bundel mag gekopieerd of verveelvoudigd worden, doorgestuurd worden, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, digitaal, mechanisch, door fotokopieën, foto's of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur (= Yvi Van ham).

Deze checklists zijn voor persoonlijk gebruik.

Uitzondering op deze voorwaarden: Als therapeut, coach of begeleider mag je de checklists gebruiken in je praktijk met je cliënten MITS je de copyright en de vermelding van BurnOutAcademy onderaan laat staan. Je hebt GEEN toestemming om deze bundel in zijn geheel door te geven en je mag de checklists, delen van de bundel of de bundel in zijn geheel NOOIT digitaal doorgeven. Je cliënten kunnen hun eigen exemplaar gratis aanvragen op www.BurnOutAcademy.be Misbruik zal vervolgd worden. (DEZE VOORWAARDEN STAAN UITERAARD NIET OP DE CHECKLISTS MAAR OP EEN APARTE PAGINA IN DE BUNDEL.)

CHECKLISTS

ZENUWSTELSEL CHECK-INS

Deze twee voorbeeldpagina's zijn onderdeel van een grotere bundel
ZENUWSTELSEL CHECK-INS
voor wie graag regelmatig wil inchecken bij zichzelf om stressreacties
te herkennen en/of zelfzorg en tools daarop af te stemmen.

ZENUWSTELSEL CHECK-INS

€19 **Nu voor €15**
Directe toegang



- ✓ 6 checklists (telkens 2 A4) : ventraal, vechten, vluchten, shutdown, fawn, functionele freeze
- ✓ Zenuwstelselstaten uitgelegd
- ✓ 8 Onthoudkaartjes van de autonome zenuwstelselstaten: ventraal, vechten, vluchten, shutdown, fawn, functionele freeze, appeasement, tend & befriend
- ✓ Zelftest
- ✓ Uitleg bij de zelftest

[https://www.burnoutacademy.be/
zenuwstelsel-check-ins/](https://www.burnoutacademy.be/zenuwstelsel-check-ins/)



BURNOUTACADEMY.BE