Gespreksmodel voor emoties bij overgangsmomenten

Verlangen

Verlangen naar het verleden

Emoties:
- Nostalgie
- Trots
- Verbondenheid
- Troost
- Afscheid
- Liefde

Verlangen naar de toekomst

Emoties:
- Hoop
- Ambitie
- Dromen
- Vertrouwen
- Optimisme
- Ongeduld

Verleden — Realiteit — Toekomst

Emoties:
- Pijn
- Verdriet
- Schuldgevoel
- Wrok
- Spijt
- Schaamte

Angst voor het verleden

Emoties:
- Piekeren
- Onzekerheid
- Spanning
- Wanhoop
- Pessimisme
- Wantrouwen

Angst voor de toekomst

Angst

Meer info: blog '[Omgaan met de realiteit van overgangsmomenten]' van Sanne Netten

© Kessels & Smit The Learning Company