



Werkblad 4.7 Informatie over module 4

Attributiestijl = het toeschrijven van een oorzaak aan een gebeurtenis

Veel mensen zijn geneigd eenzijdige verklaringen te geven voor gebeurtenissen. Bij voorbeeld, veel mensen geven vooral anderen de schuld van iets, in plaats van de oorzaak ook bij zichzelf te zoeken (Gezegde: "Ogen zien alles – behalve zichzelf!").

Deze attributiestijl kan leiden tot ernstige problemen met anderen.

Maar tijdens depressieve episodes nemen mensen het zichzelf kwalijk als dingen mis gaan.

Meestal spelen meerdere factoren tegelijkertijd een rol bij één gebeurtenis.

Probeer altijd rekening te houden met de volgende 3 mogelijkheden:

→ **Jezelf, anderen en omstandigheden**

Welke onderdelen van deze module over attributiestijl vind ik nuttig en bruikbaar?

Wanneer en in welke situaties zou ik het geleerde uit deze module in de komende week kunnen gebruiken?

Wat is er nog onduidelijk? Wat wil ik in de volgende bijeenkomst vragen?