

GEDACHTENSHEMA

Gedachtenschema

Gebeurtenis

Wat gebeurde er? Wat was je aan het doen? Probeer de gebeurtenis zo objectief mogelijk te beschrijven.

Gevoel

Hoe voelde je je? Hulpmiddel: 5 B's: bang, bedroefd, boos, blij, beschaamd

Gedachten

Wat voor gedachten gingen er door je hoofd vlak voordat je je zo ging voelen? Probeer je gedachten zo letterlijk mogelijk en stellig op te schrijven. Markeer daarna de belangrijkste negatieve gedachte, oftewel de gedachte die het sterkst zorgde voor het gevoel.

Gedrag

Wat deed je toen je je zo voelde? Of wat deed je juist niet, ging je uit de weg?

Gevolgen

Wat waren de gevolgen van je gedrag (positief en negatief)?

Uitdagen

Kijk kritisch naar de gedachte die je gemarkeerd hebt. Is de gedachte waar? Waarom wel en waarom niet?

Nieuwe, realistische gedachte

Welke gedachte kun je bedenken die meer waar en logisch is? Wat is je conclusie nadat je de oude gedachte hebt uitgedaagd?