

Het G-schema

Deel 1: Gebeurtenis Wat was de situatie? Met wie was ik, waar was ik, wat gebeurde er? Kies 1 moment waarbij je gevoel het sterkste was. Beschrijf wat er feitelijk gebeurde.	Gedachten Wat waren mijn automatische gedachten? Kies hieruit je belangrijkste kerngedachten uit. Hoe sterk geloof ik deze kerngedachten (0-100%)?	Gevoel Wat voelde je toen? Denk aan de 4 b's: boos, blij, bedroefd, bang. Hoe sterk was dit gevoel (0-100%)?	Gedrag Wat deed ik?	Gevolgen Wat zijn de gevolgen van dit gedrag op korte en lange termijn?	Deel 2: Uitdagen Klopt deze gedachten? Wat zijn bewijzen voor/tegen? Kan ik er op een andere manier naar kijken? Is dit realistisch / helpend om te denken?	Nieuwe gedachten Formulier een meer realistisch/helpende gedachten.	Nieuw gedrag Formulier meer helpend gedrag. Hoe zou je willen reageren?