

Gedachtenschema

Naam:

Datum:

Gebeurtenis

*Beschrijf de gebeurtenis zo objectief mogelijk
(als door een videocamera: wat? wanneer? wie? waar?)*

Gevoel

Beschrijf je gevoelens in de situatie. Er kunnen meerdere gevoelens tegelijk zijn. En in welke mate, op een schaal van 0-100%?

bang:

boos :

bedroefd:

blij :

Automatische gedachten (en beelden)

Vragen die je jezelf kunt stellen zijn: Wat ging er door je hoofd toen je je zo voelde? Wat waren je gedachten over de situatie? En over jezelf? Wat betekent dit voor mij en voor mijn toekomst? Wat denk ik dat anderen zullen denken? Waar ben je bang voor dat er zou kunnen gebeuren? Welke beelden of herinneringen heb ik in deze situatie?

Gedrag

Beschrijf je gedrag in enkele woorden.

Gevolg

Hoe liep het af? Wat zijn de gevolgen van dit gedrag (op korte én op lange termijn)?

Ga terug naar de vorige bladzijde en zet een kruisje voor die gedachte die het sterkst bijdraagt aan het nare gevoel. Schrijf deze gedachte hieronder:

.....

Hoe geloofwaardig is deze gedachte voor je? %

Hoe wáár is deze gedachte? Noem bewijzen voor en tegen.

Wat zijn aanwijzingen die deze gedachte ondersteunen?

Wat zijn bewijzen tégen de gedachte?

Stél dat deze gedachte waar is, hoe erg zou dat dan zijn?

Durf je de waarheid onder ogen te zien? Kun je er mee (leren) leven?

Is het handig om zo te blijven denken?

De gedachte was vroeger misschien handig. Nu nog steeds? Wat ontzeg je jezelf door zo te denken.

Helpende gedachten

Zijn er andere gedachten mogelijk in de beschreven situatie? Schrijf hieronder één of enkele gedachten die passen bij de gebeurtenis en die helpen met deze situatie om te gaan.

Denk nog eens aan de situatie van de vorige bladzijde en lees de nieuwe, helpende gedachten aan jezelf voor. Als je dit zou kunnen denken tijdens de gebeurtenis die je hebt beschreven, zou je gevoel dan hetzelfde zijn, of anders (bijv. minder hevig)? **Geef je gevoelens opnieuw een score (0-100%).**

bang: boos : bedroefd: blij :

én: zou je dan ook iets anders dóen (gedrag)?

Geef opnieuw de geloofwaardigheid aan van de oorspronkelijke, automatische gedachte

..... (0-100%)