

Opdracht Cognitieve gedragstherapie

1a)

Lees de lijst 'disfunctionele denkgewoonten' (nog eens) door

1b)

Zet een kruisje voor de manieren van denken die je bij jezelf herkent (als vaak voorkomend).

2)

Schrijf op in welke situaties je jouw disfunctionele denkpatroon vaak tegenkomt, bijv. op het werk, in intieme relaties etc.

3)

Kies vervolgens de belangrijkste uit (waar je het moeilijkst 'afstand van kunt nemen').
Zet op een a4 wat de **gevolgen** zijn van die denkgewoonte.

Een voorbeeld van Anneke:

"zwart – wit denken"

- hierdoor haak ik snel af, als iets niet goed gaat, laat ik het maar zitten (heeft toch geen zin) en geef mezelf niet de kans om iets nieuws te leren
- doordat ik zwart-wit denk, ben ik snel boos, want als iemand niet reageert zoals ik hoopte, denk ik dat hij me waardeloos vindt. Meestal trek ik me dan terug. Met als gevolg dat ik vaak alleen ben en me eenzaam en onbegrepen voel.

Gevolgen van mijn denkgewoonte:

De komende tijd kun je erop letten juist in die situaties bewust stil te staan (en/of achteraf een gedachtenrapport erover maken) hoe je denkt.