

GEDACHTENSHEMA

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 :

En merkte je nog iets op aan je lichaam?

Bodily sensations: ...

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? Wat zou er kunnen gebeuren? Welke beelden of herinneringen heb ik in deze situatie?

Gedrag

Beschrijf je gedrag zo concreet mogelijk (wat doe je, denk ook bijv. aan piekeren, vermijden, stem verheffen).

Gevolg

Wat zijn de gevolgen van dit gedrag op korte én op lange termijn (wat kost het je, wat levert het je op?)

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? %

Noem bewijzen (feiten) voor en tegen deze gedachte. Waarom is deze gedachte wel of niet waar?

Voor (Waar)

Tegen (Niet waar)

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

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/alternatieve gedachten mogelijk in de beschreven situatie? Schrijf hieronder gedachten die passen bij de gebeurtenis en die kunnen helpen om anders 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 dít 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 :

Zou je dan ook iets anders dóen (gedrag) en wat dan?

Geef opnieuw de geloofwaardigheid aan van de oorspronkelijke, automatische gedachte (0-100%)