

Het G-schema

Met onderstaand G-schema kan je onderzoeken hoe jouw gedachten over een situatie tot gevoelens en mogelijk niet functioneel gedrag leiden. Niet de gebeurtenis zelf zorgt voor wat je doet, maar de manier waarop je ernaar kijkt.

Gebeurtenis → Gedachten → Gevoelens → Gedrag → Gevolg

Vul onderstaand schema zo concreet mogelijk in door de vragen te beantwoorden. Maak bij het invullen van je gevoelens eventueel gebruik van de 4 B's: Blij, Boos, Bedroeg en Bang.

Onderzoek ná het invullen van het G-schema of je gedachten realistisch zijn. Wat zou er gebeuren als je deze gedachten zou vervangen voor andere gedachten? Wat zou dit voor gevolgen hebben voor je gevoelens en je gedrag? Hoe kan je eenzelfde soort situatie een volgende keer anders aanpakken?

<p>Gebeurtenis: <i>waar was ik, met wie, wat gebeurde er?</i></p>	
<p>Gedachten: <i>Wat ging er door mijn hoofd? Wat dacht ik? Wat vond ik ervan?</i></p>	
<p>Gevoelens: <i>Wat voelde ik, welke emoties had ik?</i></p>	
<p>Gedrag: <i>Wat deed ik? Hoe reageerde ik?</i></p>	
<p>Gevolg: <i>Wat was het gevolg van hetgeen ik deed of hoe ik reageerde?</i></p>	