

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

G-SCHEMA

Krijg inzicht in het verband wat je denkt, voelt en doet



B·ZEN

Met het G-schema sta je stil bij situaties waarin je last hebt van gevoelens als angst, boosheid, verdriet of onzekerheid. Door het G-schema in te vullen, krijg je inzicht in hoe je gevoelens samenhangen met je gedachten en gedrag. Op die manier kom je er ook achter welke gedachten vervelende gevoelens oproepen. Dat zijn je niet-helpende gedachten.

Deze oefening biedt structuur aan irrationele gedachten die je kan ombuigen naar rationele gedachten. De niet-helpende gedachten worden vervangen door helpende gedachten. Hierdoor krijg je meer rust, zelfvertrouwen en orden je jouw gedachten op een constructieve manier.



G-schema voor elke dag

	<u>Gebeurtenis</u>	<u>Gedachte</u>	<u>Gevoel</u>	<u>Gedrag</u>	<u>Gevolg</u>
	Wat was de situatie of gebeurtenis? Was je alleen, met kennissen, familie of vrienden? Geef een volledige omschrijving	Wat dacht je over jezelf/de ander/de situatie? Geef eventueel een alternatieve gedachte.	Was je boos, bang, blij en/of droevig? Had je lichamelijke veranderingen of de neiging om in actie te komen?	Wat was je gezichtsuitdrukking, houding, wat zei of deed je? Was dat constructief, prettig, nuttig of schadelijk?	Wat waren de gevolgen op korte en lange termijn? Had je een tevreden- of ontevreden gevoel?
Ma					
Di					
Wo					
Do					
Vr					
Za					
Zo					