|  |
| --- |
| 5G-Schema |
| Gebeurtenis: (Beschrijf de situatie, waar ben ik? Wat gebeurt er? Met wie? |
| (automatische) Gedachten: | Geloofwaardigheid(0-100): |
| Gevoel:Bang %Boos %Bedroefd %Beschaamd %Blij % | Lichamelijke sensaties: |
| Gedrag: (Hoe reageer ik?) |
| Gevolg: (Op de korte- en de lange termijn) |

|  |  |
| --- | --- |
| Uitdaging:Stel kritische vragen over de automatische gedachten | Wat is het antwoord op deze vragen? |
| Helpende gedachte:Zet een helpende gedachte tegenover de automatische gedachten | Geloofwaardigheid(0-100) |
| Resultaat:Geloofwaardigheid van de automatische gedachten (0-100) | Effect op het gevoel(0-100) |
| Nieuw gedrag:Hoe had ik de situatie anders kunnen aanpakken als ik uitga van de helpende gedachten? |