|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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? | | |