

**Gedachtenschema**

<p>1. <b>Gebeurtenis:</b> Geef een omschrijving zonder gevoel en gedachten, net alsof je door een camera kijkt.</p>	<p>3. <b>Automatische, negatieve gedachten:</b> Schrijf stellig en zonder vragen de gedachten op, die maken dat je je tijdens de gebeurtenis slecht voelt.</p>
<p>2. <b>Gevoel:</b> Hoe voelde je je (bang, boos bedroefd?)</p>	<p><b>Gedrag:</b> wat heb je gedaan?</p>

<p>Gewenst gedrag: en wat zou je willen doen?</p>	<p>4. Gewenst gevoel: Hoe zou je je graag tijdens de gebeurtenis willen voelen?</p>
<p>6. Nieuwe, helpende gedachten: Schrijf op wat je tijdens de gebeurtenis zou kunnen denken, om je beter te voelen.</p>	
<p>5. Plus je negatieve gedachten uit:          Helpen de negatieve gedachten jou om je beter te voelen?          Weet je zeker, dat deze gedachte waar is, of is het je eigen inschatting?          Wat voor denkfouten maak je: rampdenken, zwart-wit-denken, gedachten lezen?          Leg je teveel nadruk op het negatieve (bv. wat je niet kan of wat er niet goed gaat)          Zoja: zijn er ook dingen die goed gaan/ die je wel goed kan?</p>	