

Het G-schema

Stap 1 Gebeurtenis

Beschrijf de situatie zo goed mogelijk, alsof je een film voor je ziet:

(Wat gebeurde er? Met wie was je samen? Waar gebeurde het? Wanneer gebeurde het?)

Stap 2 Gedachten

Welke gedachten gingen er door je hoofd? Wat dacht je op dat moment?

Wat ging er in je om? Wat kwam er in je hoofd op?

Stap 3 Gevoel

Geef met behulp van de vier basisemoties **bang**, **blij**, **boos** en **bedroefd** aan hoe je je voelde. Gebruik per basisemotie één woord, je mag een van de voorbeelden gebruiken. Als je de emotie niet had, dan laat je het veld open. Geef per emotie aan hoe sterk deze was van 0 (afwezig) tot 10 (zeer sterk).

Bang

(b.v. angstig, geschrokken, gespannen, nerveus, verlegen, bezorgd, behoedzaam, onzeker, verlegen of een ander woord wat onder bang valt)

woord:

cijfer:

Boos

(b.v. kwaad, woedend, nijdig, geïrriteerd, driftig, verontwaardigd, ongeduldig, prikkelbaar, geërgerd, verstoord, verbolgen of een ander woord wat onder boos valt)

woord:

cijfer:

Blij

(b.v. ontspannen, vrolijk, uitgelaten, vriendelijk, opgewekt, geamuseerd, energiek, gelukkig, vergenoegd of een ander woord wat onder blij valt)

woord:

cijfer:

Bedroefd

(b.v. verdrietig, droevig, eenzaam, wanhopig, berouwvol, rouwend, treurig, triest, ongelukkig, neerslachtig of een ander woord wat onder bedroefd valt)

woord:

cijfer:

Het G-schema vervolg

Stap 4 Gedrag

Beschrijf je gedrag als reactie op de gebeurtenis.

Wat deed je toen? Wat zei je toen? Wat merkte aan je lichaam?

Stap 5 Gevolg

Beschrijf de gevolgen.

Wat gebeurde er daarna? Met wie? Wat is het gevolg voor jezelf?

Stap 6 Alternatieve gedachte

Is de gedachte realistisch? Klopt het wat je denkt? De mate waarin de gedachte waar voor je is, van 0 tot 100% Helpt de gedachte je doel te bereiken? Waar komt de gedachte vandaan? Helpt de gedachte ongewenste persoonlijke gevoelens te voorkomen? Kun je er een andere gedachte tegenover stellen?

Stap 7 Andere uitkomst

Wat gebeurt er nadat je de nieuwe gedachte i.p.v. de oude zet? Wat zou je nu voelen?

Hoe zou je nu reageren? Wat zouden nu de gevolgen zijn?

Je hebt nu een volledig G-schema ingevuld. Als je dit blijft oefenen dan zul je merken dat je steeds meer inzicht krijgt in waarom je bepaalde gevoelens en reacties hebt. Daarnaast merk je hoe nieuwe gedachten andere gevoelens en reacties voortbrengen.