

A = aanleiding/gebeurtenis

B = bril waarmee je kijkt naar de gebeurtenis (gedachten en beelden die in je opkomen)

C = consequenties

<b>A - Aanleiding/ gebeurtenis</b> Beschrijf de feitelijke situatie.	
<b>B - Gedachten en beelden</b> Welke gedachten en beelden komen er in mijn hoofd op? Wat vind ik ervan?  Komen vragen op? Zoek naar gedachten die erbij horen.	
<b>C - Gevoel/emoties</b> Welke gevoelens en emoties voel ik daarbij?	
<b>C - Gedrag</b> Wat doe/deed ik? Hoe reageer(de) ik? Of wat doe/deed ik juist niet?	
<b>Gevolg</b> Wat is/was het gevolg van hoe ik doe/deed of reageer(de)?	
<b>Behoefte</b> Waar heb ik behoefte aan?	