

Gebeurtenis → Gedachten/beelden → Gevoelens/emoties → Gedrag → Gevolg

A = aanleiding/gebeurtenis

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

C = consequenties

Niet de gebeurtenis leidt tot bepaalde gevoelens en emoties, maar de gedachten en beelden die je over de gebeurtenis hebt.

### Stap 1

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

## **Stap 2 - Stel jezelf kritische vragen over je gedachten**

Kies willekeurig. Kies er een paar per gedachte die je hebt.

- Hoe kan ik bewijzen dat mijn gedachte waar is?
- Hoe waarschijnlijk is het dat dit gaat gebeuren?
- Is die gedachte wel realistisch?
- Waaruit blijkt dat dan?
- Wat zou er kunnen gebeuren?
- Wat is het ergste dat er kan gebeuren? Hoe erg is dat dan?
- Welke scenario's zijn er nog meer mogelijk?
- Uit welke feiten blijkt dat mijn gedachte waar is?
- Hoe heb ik onderzocht of dat waar is?
- Hoe groot is de kans daarop en hoe heb ik dat berekend?
- Heb ik bewijs voor die uitspraak?
- Helpt deze gedachte mij?
- Kan ik dit zeker weten?
- Is het echt: altijd, nooit, zeker, absoluut of ongetwijfeld?
- Is dat in logische zin juist?
- Is dat waar?
- Kan ik zeker weten dat het waar is?
- Waar staat dat geschreven?
- Kan ik daarvan een concreet voorbeeld geven?
- Waartoe leidt die gedachte?
- Als ik dat blijf denken, wat voel ik dan?
- Helpt die manier van denken om mijn doel te bereiken?
- Wat is mijn doel?
- Wat zijn de gevolgen als ik zo blijf denken?
- Waarom zou ik zoveel aandacht schenken aan gedachten die mij zo ongelukkig maken?
- Waartoe leidt deze manier van denken?

Vragen stellen over de behoefte(n) die je ingevuld hebt:

- Wanneer voel ik me al wel (hier behoefte invullen, bijvoorbeeld veilig)?
- Waar heb ik al wel (vul hier behoefte in, bijvoorbeeld vertrouwen)?
- Wat weet ik al wel?
- Waar heb ik al wel vertrouwen in?

Meer vragen vind je in de online coachacademy.

### Stap 3 - Vervang irrationele gedachten door rationele gedachten

Probeer eens te spelen met het ombuigen van irrationele gedachten naar rationele, meer helpende en constructievere gedachten. Soms lukt het niet om meteen een rationele gedachte te bedenken of erin te geloven. Vind dan een gedachte die een stukje rationeler is. Hieronder een voorbeeld van een meer rationele gedachte en een vraag die je stelt om wat genuanceerder te denken. Dat helpt als je gedachten veel de woorden 'altijd', 'nooit', 'zeker' en 'niets' bevatten.

<b>Irrationele gedachten</b>	<b>Rationele gedachten</b>
Ik zie aan de gezichten wat mensen denken	Ik kan niet zeker weten wat mensen denken door naar hun gezichten te kijken
	Nog beter: ik kan alleen weten wat mensen denken, als ik ernaar vraag
Altijd, nooit, zeker, niets	Zaken zijn meestal niet zo zwart-wit Beter: Kan ik een uitzondering bedenken?

#### Stap 4 – vul het formulier opnieuw in

Vul opnieuw het formulier in met dezelfde aanleiding of gebeurtenis en vul daarna nieuwe, meer helpende gedachten in, daarna de emoties en gevoelens die dan opkomen, het gedrag wat je dan vertoont en de gevolgen daarvan. De behoefte is hier niet meer relevant, die heb je in het eerste formulier al ingevuld.

<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)?	