



Het G-schema

Het G-schema helpt je onderzoeken welke (onbewuste of automatische) gedachten ertoe leiden dat een bepaalde gebeurtenis bepaalde gevoelens bij je oproept. Deze gevoelens leiden tot bepaald gedrag, dat gedrag heeft weer bepaalde gevolgen. Niet de gebeurtenis zelf zorgt voor wat je doet, maar de manier waarop je er naar kijkt.

Vul onderstaand schema zo concreet mogelijk in door de vragen te beantwoorden. Onderzoek na het invullen of je gedachten realistisch zijn. Wat zou er gebeuren als je deze gedachten zou vervangen door andere gedachten? Wat zou dit voor gevolgen hebben voor je gevoelens en je gedrag? Hoe zou je eenzelfde soort situatie een volgende keer anders kunnen aanpakken?

Gebeurtenis: Waar was je, met wie, wat gebeurde er (feitelijk)?	
Gedachten: Wat dacht je, wat vond je ervan, wat ging er door je hoofd?	
Gevoelens: Welke emoties had je? Denk aan blij, boos, bedroefd, bang, etc.	
Gedrag: Wat deed je, hoe reageerde je?	
Gevolg: Wat was het gevolg van jouw gedrag of reactie?	