

Bijlage G
Het gedachteschema

• **Gebeurtenis**

Wanneer was het? Waar was je? Wat was je aan het doen? Wie was/waren erbij?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

• **Gevoel**

Beschrijf het gevoel of de gevoelens die je had in één woord. Hoe intens was/waren dit/deze gevoel(ens) op een schaal van 0 tot 100%?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

• **Automatische gedachten (of beelden)**

Beantwoord de volgende vraag: welke gedachten (of beelden) gingen er door je hoofd vlak voor je je zo begon te voelen? (Maak **zodanig** gebruik van de volgende hulpvragen: wat zegt dat over mij? Wat betekent dit voor mij/mijn leven/de toekomst? Wat zou er in het ergste geval kunnen gebeuren? Wat zouden anderen over mij kunnen denken?)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Selecteer de B.A.N.G. (omcirkel deze gedachte/opvatting): welke gedachte/opvatting is het meest verantwoordelijk voor het gevoel dat aanleiding gaf dit schema in te vullen?

- **Argumenten die de B.A.N.G. ondersteunen**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- **Argumenten die in strijd zijn met de B.A.N.G.**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- **Realistische evenwichtige gedachte**

Welke nieuwe, evenwichtige en realistische gedachte doet meer recht aan hetgeen in de vorige twee rubrieken is genoteerd dan de B.A.N.G.?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- **Het effect van de realistische gedachte**

Noteer hier het gevoel dat je hebt onderzocht en score de intensiteit opnieuw door je de gebeurtenis opnieuw voor te stellen terwijl je de realistische, evenwichtige gedachte door je hoofd laat gaan.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Stel je een toekomstige, vergelijkbare situatie voor en laat de realistische, evenwichtige gedachte door je hoofd gaan en geef aan welke gevoelens je dan zou hebben en hoe sterk ze zouden zijn?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....