

Mijn gedachtenschema

Vul het schema in als een gedachte blijft hangen. Werk de stappen van 1 tot en met 8 in volgorde af, liefst als de ergste onrust wat gezakt is.

Datum _____

1 Gebeurtenis

Wat gebeurde er, waar en wanneer, en wie was erbij? Alleen wat een camera had kunnen zien.

2 Gedachten

Wat ging er letterlijk door je hoofd? Zet achter elke gedachte hoe sterk je hem gelooft, van 0 tot 100.

3 Gevoel

Bang, boos, bedroefd of blij? Geef elk gevoel een cijfer voor hoe heftig het is, van 0 tot 100.

bang ____ boos ____

bedroefd ____ blij ____

4 Gedrag

Wat deed je, of wat deed je juist niet?

5 Gevolg

Wat leverde dat gedrag je op?

Op korte termijn

Op lange termijn

6 Onderzoeken

Behandel de zwaarste gedachte als een vermoeden dat je toetst, niet als een feit.

Welk bewijs is er voor de zwaarste gedachte?

Welke andere verklaringen kunnen ook kloppen? Noem er minstens twee.

Welke denkfout herken je?

- ☐ rampdenken ☐ zwart-witdenken
☐ gedachtelezen ☐ moeten-denken
☐ personaliseren

Welk bewijs is er tegen?

Wat is het ergste dat kan gebeuren, en hoe waarschijnlijk is dat?

7 Helpende gedachte

Een realistische gedachte die je ook echt gelooft.

Hoe sterk geloof je die? (0 tot 100)

Zwaarste gedachte nu: (0 tot 100)

8 Nieuw gevoel en gedrag

Wat voel je nu, en wat ga je anders doen?

Gevoel nu, van 0 tot 100

Wat ik anders ga doen

Voorbeeld: het mailtje van mijn collega

Zo ziet een ingevuld schema eruit. Het voorbeeld komt uit de blog over irrationele gedachten op psyintake.nl.

1 Gebeurtenis

Wat gebeurde er, waar en wanneer, en wie was erbij? Alleen wat een camera had kunnen zien.

Dinsdag om drie uur op mijn werk. Mijn collega antwoordde op mijn mail met twee woorden: Prima. Morgen.

2 Gedachten

Wat ging er letterlijk door je hoofd? Zet achter elke gedachte hoe sterk je hem gelooft, van 0 tot 100.

Ze is geïrriteerd. (90)

Ik heb iets verkeerd gedaan. (80)

Straks hoort mijn leidinggevende het ook. (60)

3 Gevoel

Bang, boos, bedroefd of blij? Geef elk gevoel een cijfer voor hoe heftig het is, van 0 tot 100.

Bang (80)

Boos op mezelf (50)

4 Gedrag

Wat deed je, of wat deed je juist niet?

Ik bleef de mail herlezen en kwam nergens meer aan toe.

5 Gevolg

Wat leverde dat gedrag je op?

Op korte termijn

Even het gevoel dat ik er iets mee deed.

Op lange termijn

Mijn werk bleef liggen en 's avonds voelde ik me nog onzekerder.

6 Onderzoeken

Behandel de zwaarste gedachte als een vermoeden dat je toetst, niet als een feit.

Welk bewijs is er voor de zwaarste gedachte?

Alleen de korte toon.

Welke andere verklaringen kunnen ook kloppen? Noem er minstens twee.

Ze had haast. Ze had een lastige dag.

Welke denkfout herken je?

- ☒ rampdenken ☐ zwart-witdenken
☒ gedachtelezen ☐ moeten-denken
☐ personaliseren

Welk bewijs is er tegen?

Ze antwoordt vaker kort, had het druk en zei niets over mijn werk.

Wat is het ergste dat kan gebeuren, en hoe waarschijnlijk is dat?

Een gesprek over een fout. Niet zo waarschijnlijk, en op te lossen.

7 Helpende gedachte

Een realistische gedachte die je ook echt gelooft.

Ze antwoordt vaker kort als het druk is, en als er iets is, hoor ik het morgen wel. (70)

Ze is geïrriteerd: nu 40.

8 Nieuw gevoel en gedrag

Wat voel je nu, en wat ga je anders doen?

Gevoel nu, van 0 tot 100

Bang (30)

Wat ik anders ga doen

Ik werk verder en vraag morgen even of alles goed is.