

Erwin Pelgrim GZ Psycholoog

G-Schema invulformulier

Veel van wat we in het dagelijks leven gevoel noemen zijn eigenlijk gedachten: een uitspraak als: “Ik heb het gevoel dat mijn baas de pik op me heeft” is te verwoorden als “ik denk dat de baas de pik op me heeft”. Het gaat er dan om te bedenken welk gevoel je hiervan krijgt: wordt je er **Bang, Boos, Bedroefd, of Blij** van? Een G-schema of gedachtenschema kan helpen gedachten en gevoelens op een gestructureerde manier te onderzoeken. Wanneer je je gedachten onderzoekt kun je jezelf afvragen of er ook alternatieve gedachten mogelijk zijn en welk effect deze zouden hebben op je gevoel. Een G-schema kan dan een hulpmiddel zijn om te komen tot andere gedachten, meer positieve gevoelens en ander gedrag. Het is, kortom, een hulpmiddel bij het realiseren van je veranderwens. Onderstaand schema kan gebruikt worden om gebeurtenissen of situaties te onderzoeken. Je kunt je therapeut vragen dit te bespreken. Veel succes!

GEBEURTENIS (Situatie) Wat gebeurde er?	
GEVOEL Hoe voelde je je (Bang blij Boos Bedroefd)?	
GEDRAG Wat deed je?	
GEVOLGEN (Consequenties) Welk effect had je gedrag?	
GEDACHTEN UITDAGEN Klopt het wat ik dacht? Kan ik iets anders denken? Is dit dan ook waar?	
GEVOLGEN NIEUWE GEDACHTEN Wat is het resultaat als ik iets anders denk?	