

Voorbeeld G-schema voor het bijhouden van gedachten

Datum Tijdstip:	
Situatie / Gebeurtenis: <i>Waar ben ik? Met wie? Wat doe ik? Feitelijk waargenomen zonder interpretaties</i> Alleen in kantoor, te wachten op een afspraak met Annet (personeelswerker) over mijn eventuele vaste aanstelling.	
Lichamelijke Symptomen <input type="radio"/> Pijn op de borst <input checked="" type="radio"/> Hartkloppingen of snelle hartslag <input type="radio"/> Kortademigheid <input type="radio"/> Duizeligheid <input type="radio"/> Benauwdheid <input type="radio"/> Misselijkheid <input type="radio"/> Gevoel van onwerkelijkheid	<input type="radio"/> Tintelingen of verdoofd gevoel <input type="radio"/> Vlagen van warmte en koude <input type="radio"/> Beven of trillen <input type="radio"/> Transpireren <input type="radio"/> Blozen <input checked="" type="radio"/> Stijve nekspieren <input type="radio"/>
Gevoel: Sterkte van het gevoel (0-100) <i>Emotie, bijv. bang, boos, blij, bedroefd</i> boos (65) bang (65)	
Automatische gedachten: Geloofwaardigheid (0-100) <i>Welke gedachten en/of beelden gingen aan het gevoel vooraf?</i> <i>Wat is de reden van het gevoel? Hoe interpreteert u de gebeurtenis?</i> Ze heeft de afspraak vergeten (85) Ik zal ontslagen worden (80) Ik ben niet belangrijk genoeg (95) Ik heb wel wat beters te doen dan te wachten (95)	
Gedrag: <i>Wat deed u? Bijv. vluchten, afleiding zoeken, vermijden.</i> Heen en weer lopen en op mijn horloge kijken.	
Gewenst gedrag:	

Formuleer hoe u zich het liefst had willen gedragen in deze situatie. Wat had u het liefst willen doen?

Mij niet zo druk maken en iets anders gaan doen.

Stel kritische vragen over de automatische gedachten:

Vragen die u daarbij behulpzaam kunnen zijn:

- 1. Klopt datgene wat ik denk met de feiten die mij bekend zijn?*
- 2. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?*
- 3. Hoe groot is de kans dat het gebeurt?*
- 4. Wat waren mijn ervaringen hiermee tot nu toe?*
- 5. Wat is het bewijs voor mijn gedachten? Zijn er ook bewijzen tegen deze gedachte?*
- 6. Wat is mijn doel? Helpt deze gedachte mij om mijn doel te bereiken?*
- 7. Wordt door zo te denken de kans kleiner dat deze onaangename dingen gaan gebeuren?*

Ik weet van haar dat ze altijd stipt is, er zal wel iets tussen zijn gekomen.

Ik heb hard gewerkt en ik weet dat ze mijn werk waarderen, waarom zou ik dan ontslagen worden.

Ze heeft mij altijd met respect benaderd en niet de indruk gewekt dat ik niet belangrijk genoeg ben.

Ik kan beter een klusje doen en zorgen dat ik vast mijn stapel werk wat kleiner maak.

Rationele gedachte: Geloofwaardigheid (0-100)

Zet een rationele gedachte tegenover de automatische gedachte

Te laat komen kan iedereen gebeuren, het is de eerste keer dat zij te laat komt, er zijn geen aanwijzingen dat het met mij te maken heeft.

Nieuw Gedrag:

Hoe had u de situatie beter kunnen aanpakken als u uitgaat van de rationele gedachte?

Gebruik maken van de tijd die ik nu heb om even te pauzeren of een klusje te doen.

Het invullen van een G-schema