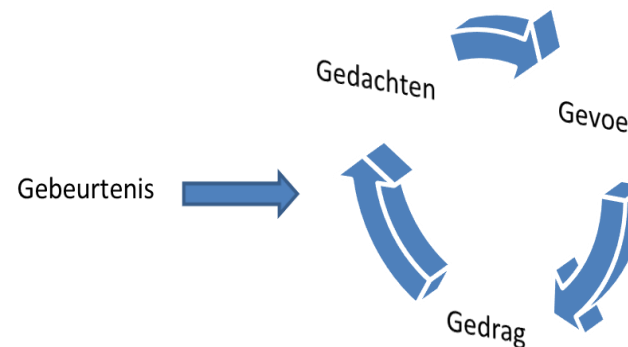


G-Schema

Het G-schema is een hulpmiddel dat gebruikt kan worden om erachter te komen wat de samenhang is tussen je gedachten, gevoelens en gedrag. Vaak is dit een reactie op iets wat er gebeurt. Onbewuste en automatische gedachten leiden ertoe dat een bepaalde gebeurtenis bepaald gevoelens bij je worden opgeroepen. Deze gevoelens leiden tot bepaald gedrag wat weer bepaalde gevolgen heeft.

Het schema hieronder kun je gebruiken om deze kluwen te ontwarren.

Je kunt een aantal situaties waarin je sterke gevoelens of gedachten hebt gehad hieronder invullen



Gebeurtenis	Er wordt door iemand met een hamer op mijn duim geslagen
Gedachten	He, stommerd....
Gevoelens	Pijn
Gedrag	Terugtrekken

Gebeurtenis		
Gedachten		
Gevoel		
Gedrag		

Gebeurtenis		
Gedachten		
Gevoel		
Gedrag		

Gebeurtenis		
Gedachten		
Gevoel		
Gedrag		

Gebeurtenis		
Gedachten		
Gevoel		
Gedrag		

Gebeurtenis		
Gedachten		
Gevoel		
Gedrag		