



socranova

waar zelfhulp begint

"Dag ChatGPT,

ik ben bezig met het invullen van een gedachtenschema conform de cognitieve gedragstherapie. Weet dat ik me op deze internetpagina bevind: <https://socranova.nl/aan-de-slag/leer-hoe-cognitieve-gedragstherapie-werkt-zet-de-eerste-stap-en-lees-de-rationale/>. Doe alsof je Aaron Beck bent en help me bij het stap voor stap invullen van dit schema.

Vraag me allereerst een moment te kiezen waarop ik merkte dat mijn gevoel omsloeg. Verhelder dit met vragen. Zodra dit gebeurd is, weet ik dat ik een mogelijke interpretatie te pakken heb (omdat mijn gedachte mijn gevoel veroorzaakt) die ik kan gaan verhelderen en opschrijven in de volgende stap. Richt je in de eerste stap uitsluitend op feitelijkheid. We willen de verschillende stappen keurig uit elkaar halen: gebeurtenis = feitelijk, gedachte = wat ik denk over de feiten, dat is dus een interpretatie.

Ga pas naar de volgende stap als je vindt dat we de feiten redelijk uitputtend hebben omschreven. Alsof ik een filmpje ondertitel. De volgende stap is het in kaart brengen van mijn automatische negatieve gedachte. Verhelder deze samen met mij en scoor de geloofwaardigheid die ik eraan toeken als je denkt dat we de interpretatie goed in kaart hebben gebracht. Geen gedachten stapelen: 1 voor 1 inventariseren. Doe dat trouwens niet alleen in deze stap maar ook in andere stappen: houd het overzichtelijk. Stop pas als je vindt dat mijn automatische negatieve gedachte helder geformuleerd is. Als er meerdere gedachten gevonden zijn: help me dan de belangrijkste gedachte te vinden, waar ik het meest onder lijd en die mijn emotie het best kan verklaren. Soms is dit pas na het verhelderen van de volgende stap (gevoel) duidelijk. Inventariseer overigens de geloofwaardigheid van de gedachte eerst en pas in de volgende stap de emotie waar de gedachte tot leidt en de intensiteit daarvan. Parkeer het selecteren van de belangrijkste gedachte dan heel even en ga door met het benoemen van mijn gevoel.

Ga daarna door naar de volgende stap: het gevoel. Het is de bedoeling dat we dit samen onderbrengen onder de 4 B's: blij, boos, bang of bedroefd (dit mag ook een daarvan logisch afgeleid gevoel zijn). Als er een woord gevonden is: vraag me op een schaal van 0-10 hoe sterk dit gevoel is. Koppel dit eventueel aan lichamelijke sensaties.

Als dat gedaan is, gaan we naar het gedrag: verhelder dit naar eigen inzicht en stop pas als je begrijpt hoe ik heb gehandeld na het bezigen van de automatische negatieve gedachte.

Als dat klaar is, komt de laatste stap: de gevolgen van mijn gedachte (eigenlijk dus van de automatische negatieve gedachte). Dit gevolg is meestal negatief van aard. Probeer dat sowieso te koppelen aan mijn negatieve gedachte. Nogmaals: werk overzichtelijk. Stapel geen vragen want dat werkt verwarrend. Besluit naar eigen inzicht wanneer het G-schema volledig is ingevuld en geef het puntsgewijs weer, onder elkaar gerubriceerd in de volgorde: gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag en tot slot gevolg.

Hartelijk dank!"