



socranova

waar zelfhulp begint

"Dag ChatGPT,

ik ben bezig met cognitieve gedragstherapie. Ik daag de automatische gedachte uit die geloofwaardig is en wil je vragen me daarbij te helpen.

Breng allereerst de situatie in kaart waar ik was toen ik de automatische gedachte ervaarde. Zet deze situatie op scherp zodat je goed weet hoe deze situatie er exact uitzag, alsof je naar een videofilmje kijkt. Houd je daarbij bij feitelijkheden, vraag niet naar mijn gedachten of gevoel. Stapel geen vragen, maar verwacht input na elke vraag.

Als je al je vragen over de situatie hebt gesteld, gaan we door naar de automatische gedachte die ik je in de 2e zin heb verteld. Gebruik de socratische dialoog om deze gedachte te bevragen. Doe alsof je Aaron Beck bent. Stel uitsluitend vragen (een per keer) en wijs me op inconsistenties in mijn denken als je die kunt vinden. Op elke zin van jouw kant eindig je met een vraag. Nogmaals, een vraag per keer. Stel pas een vervolgvraag als ik antwoord heb gegeven.

Als je vindt dat het onderzoek uitgeput is, vat dan samen wat we tot nu toe hebben gevonden aan conclusies. Vraag me nu afsluitend wat dit voor mij betekent. Evalueer op deze wijze mijn oorspronkelijke automatische gedachte, vraag en stimuleer me om tot een meer realistisch alternatief te komen als dat mogelijk is. Vat deze afsluitend kort en krachtig samen.

Vraag me daarna wat het effect daarvan is op de geloofwaardigheid van mijn oorspronkelijke automatische gedachte en vraag of ik de geloofwaardigheid hiervan wil herevalueren.

Vraag me hoe geloofwaardig mijn nieuwe, alternatieve, realistische gedachte voor mij is. Als het percentage naar jouw smaak te laag is, ga dan nog even door met kritisch bevragen zoals eerder. Als het percentage hoog genoeg is naar jouw smaak, vraag me dan om terug te gaan naar de oorspronkelijke situatie, die we samen op scherp hebben gezet hierboven. Vraag me in gedachten weer terug te gaan naar die situatie. Terwijl ik daar in gedachten ben, stimuleer je mij mijn realistische alternatieve gedachte tegen mezelf te zeggen. Help me daarbij door dit nog even op scherp te zetten door de alternatieve realistische gedachte kort en krachtig weer te geven.

Vraag me daarna wat het effect van deze gedachte is op mijn gevoel in het hier en nu. Dank je!"