

Uitdagen van gedachten

1. Situatie (beschrijf de situatie, zo feitelijk en objectief mogelijk. Alsof je een filmpje letterlijk beschrijft)

2. Gevoel (bang/boos/bedroefd/beschaamd):

3. Sterkte gevoel (0-100%):

4. Automatische gedachte (Schrijf de negatieve gedachte op die opkwam)

Bijvoorbeeld: 'als ik een fout maak, dan verlies ik ... (mijn huis, mijn geld, mijn vrienden)'

5. Geloofwaardigheid gedachte (0-100%):

6. Stel vragen over de automatische gedachte en schrijf het antwoord erbij

1. Wat is het bewijs voor deze gedachte?
2. Is er een andere uitleg mogelijk?
3. Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren, en kan ik daar overheen komen? Stel dat de gedachte waar is, hoe erg is dat?
4. Wat is het beste dat er kan gebeuren?
5. Wat is het meest realistische?
6. Welke gevolgen heeft mijn geloof in de automatische gedachte voor hoe ik me voel?
7. Welke gevolgen zou het hebben als ik mijn gedachten verander?

8. Hoe zou een ander denken in deze situatie?
9. Wat zou ik tegen een vriend of vriendin zeggen in deze situatie?
10. Kan ik de toekomst voorspellen?
11. Kan ik weten wat anderen denken?
12. Maakt het uit wat anderen denken?
13. Vergeet ik het positieve?
14. Wat zou ik hier over vijf jaar over denken?
15. Wat dacht ik hier vroeger over?
17. Kan ik alles perfect doen?
19. Mag ik geen fouten maken?
21. Wat kan ik er zelf aan doen? Helpt deze gedachte me verder? Welke gedachte helpt me wel verder?
22.
23.

7. Bedenk op basis van je antwoorden een alternatieve, rationele gedachte

"als ik een fout maak dan,... (zelf aanvullen) (bijv. hoort dat erbij, kan ik er van leren, is het niet het einde van de wereld, probeer ik deze waar het kan te herstellen)"

8. Hoe geloofwaardig is deze gedachte (0-100)?

9. Hoe geloofwaardig is de negatieve automatische gedachte nu (0-100)?

10. Hoe sterk is het oorspronkelijke gevoel nu (0-100)?