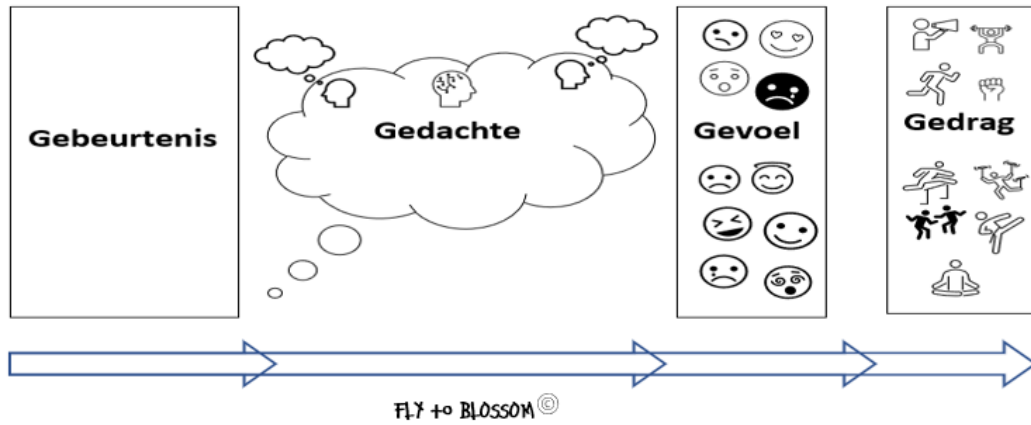


Het Gedachte-Schema



De 5-G's:	
Wat Gebeurde er?	
Wat waren je Gedachten ?	
Wat was je Gevoel ?	
Wat deed je vervolgens? Hoe ging je je Gedragen ?	
Wat is het Gevolg wanneer je je zo zou blijven voelen over de situatie of gebeurtenis?	

Het Gedachte-Schema

Het G-schema

Het G-schema is een hulpmiddel. Je kan het gebruiken om erachter te komen welke (onbewuste of automatische) gedachten ertoe leiden dat een bepaalde gebeurtenis bepaalde gevoelens bij je wakker roept. Deze gevoelens leiden tot bepaald gedrag en dat gedrag leidt weer tot bepaalde gevolgen, zoals bepaalde situaties uit de weggaan.

Gebeurtenis → Gedachten → Gevoelens → Gedrag → Gevolgen

Oefen in het herkennen van je gedachte. Schrijf het op en kijk vervolgens of bepaalde gedachten vaak voorkomen.

Kenmerkende gedachten en overtuigingen

Door ervaringen die wij in ons leven opdoen ontwikkelen we allemaal automatische gedachten en overtuigingen, een soort voorspellende gedachten, zoals bijvoorbeeld de gedachten:

- Er zal wel iets mis gaan...
- Dat is niets voor mij...
- Dat kan ik nooit..
- Ze zullen wel denken..
- Dat gaat nooit goed...
- Dit kan ik!
- Ik ga mijn best doen ...

Gedachten die vaak terugkeren, kenmerkende gedachten, zorgen ervoor dat we in bepaalde omstandigheden ons 'telkens zó gedragen'. De één is daardoor gauw uit balans, somber, angstig, in paniek en de ander is snel geagiteerd, boos of is volledig over zijn toeren. Weer een ander maakt zich nergens druk over en relativeert de dingen die gebeuren.

Het gevolg kan zijn dat je bepaalde situaties uit de weg gaat.

Helpende- en niet-helpende gedachten

Sommige van die kenmerkende gedachten, de niet-helpende gedachten, zorgen voor spanningen en ongezonde stress. Andere gedachten, de helpende-gedachten, helpen juist om het ontstaan van stress tegen te gaan.

Automatische gedachten

Het zijn de associaties die (automatisch) in ons opkomen rond gebeurtenissen.

We hebben nogal de neiging om tijdens het waarnemen en interpreteren van een gebeurtenis *denkfouten* te maken, waardoor de kans groot is dat we blijven hangen in een patroon van denken, voelen, reageren en handelen. Deze associaties, gedachten, gaan vliegensvlug, meestal zijn we er ons niet eens van bewust. Door bewust te worden van dit proces, kan je jouw gedachte beïnvloeden waardoor ook je gevoel en gedrag kan veranderen, terwijl de gebeurtenis hetzelfde blijft. Het G-Schema helpt hierbij.