

Gedachterapport deel 1

In kaart brengen van gedachten, gevoel en gedrag naar aanleiding van een gebeurtenis

<u>G</u> ebeurtenis	<u>G</u> edachte	<u>G</u> evoel	(Lichamelijke) <u>G</u> ewaarwording	<u>G</u> edrag	<u>G</u> evolg
<p>Omschrijf de gebeurtenis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wanneer was het? - Waar was u? - Met wie was u? - Wat was u aan het doen? - Wie zei wat? 	<p>Welke gedachten gingen er door uw hoofd? De volgende hulpvragen kunt u gebruiken:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat zegt dat over mij? - Wat betekent dat voor mijzelf, mijn leven, toekomst? - Wat is het ergste dat kan gebeuren als dat waar is? <p>Scoor hierbij hoe geloofwaardig deze gedachten zijn. (tussen de 0-100%)</p>	<p>Schrijf hier uw gevoelens op. Scoor de zwaarte van ieder gevoel (tussen de 0-100%). Maak gebruik van de 5 B's; Boos, Bang, Blij, Bedroefd en / of Beschaamd</p>	<p>Wat voelde u in uw lichaam tijdens de gebeurtenis? (Bijv. hartkloppingen, druk, jeuk, enz.)</p>	<p>Wat deed u toen als eerste? (Beschrijf wat u ziet als u naar uzelf zou kijken middels een camera, bijv; stotteren, giechelen, naar beneden kijken, iemand slaan, weg lopen, wat zei u, etc.)</p>	<p>Wat was het gevolg van uw gedrag? (Voelde u zichzelf beter of niet, werd de spanning minder of juist niet?)</p>