

A: Wat is de situatie?

Waarover maak ik mij druk?

C: Welke gevoelens heb ik daarbij?
(geef zowel de emoties als de lichamelijke reacties aan)

Hoe gedraag ik mij?

B: Wat gaat er in mijn hoofd om? Wat denk ik allemaal?
Wat moet er per se?
Of: Wat mag er absoluut niet gebeuren?
Hoe veroordeel ik mijzelf/de ander?

*(Zijn alle gevoelens die bij C zijn ingevuld te verklaren vanuit de onder A genoteerde gedachten?
Controleer dat eerst nog eens.)*

- D:** Waarom MOET het per se?
 Waarom mag het per se niet?
 Wie zegt het nog meer tegen mijzelf?
 Heb ik er bewijs voor dat het zo is?
 Waaruit blijkt dat ik er niet tegen kan als (.....)

(Ga nu als het ware met jezelf in discussie, of hetgeen je bij B hebt opgeschreven wel klopt. Onderzoek of de dingen die je in je hoofd hebt waar zijn. Ga er daarbij vanuit dat elk MOETEN irreal is en onderzoek waarin precies het irreal schuilt.)

- E:** Wat kan ik beter denken in plaats van wat ik aanvankelijk dacht?
 Welke gedachten helpen mij deze situatie beter aan te kunnen?

(Formuleer per gedachte die bij B is opgeschreven een nieuwe meer effectieve gedachte. Deze nieuwe gedachte vloeit in feite logisch voort uit de vragen die bij D gesteld zijn.)

Welk huiswerk geef ik mijzelf op, waardoor ik (op termijn) evenwichtiger kan reageren in dergelijke situaties?
Wat kan ik DOEN om dergelijke situaties met een voor mij betere attitude tegemoet te treden?

(Kies het huiswerk/ de opdracht zo, dat je ook werkelijk kan toetsen of het >beter= gaat.)