

Situatie-Gedachten-Gevoel-Gedrag

Uit: Handleiding CGT-J ISBN 978 94 92121 318 © Resultaten Scoren / Perspectief Uitgevers, 2018.

Situaties hebben effect op je gedachten, je gevoel en ook op je gedrag.

Dezelfde situatie kan op verschillende manieren bekeken worden.

Voorbeeld: Je moet een spreekbeurt houden.

- Tom denkt in deze situatie dat hij voor schut zal staan als hij in het openbaar iets moet vertellen. Hij voelt zich hierdoor erg zenuwachtig en besluit te spijbelen en de spreekbeurt te laten zitten.
- Sara denkt in dezelfde situatie dat het belangrijk is om goed voorbereid te zijn als je een spreekbeurt houdt. Zij voelt zich hierdoor gemotiveerd en gaat hard studeren.

- 1 Start met het invullen van het middelste gedeelte (blauw).
- 2 Bedenk een aantal situaties, de gedachten die je daarbij hebt (oranje), hoe je je voelt en wat je voelt (rood).
- 3 Bedenk helpende gedachten (groen) bij dezelfde situatie en het effect op je gevoel en je gedrag (groen).

