

Cognitieve gedragstherapie 2: Uitdagen van de B.A.N.G.

Datum gebeurtenis:

Naam Cliënt:

Toelichting:

Vanuit het G-schema heb je een B.A.N.G. Ofwel Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte kunnen halen. Dit is als het goed is de gedachte die het meest de negatieve emotie (Bang, Boos, Bedroefd, Beschaamd) waar jij last van had tijdens de gebeurtenis (G1) gevoeld heeft.

De volgende hieronder beschreven procedure helpt je bij het uitdagen of ter discussie stellen van de gevonden B.A.N.G. in 5 stappen A t/m E.

Uitdagen van de geselecteerde B.A.N.G.

A) BANG + = Argumenten die de omcirkelde B.A.N.G. ondersteunen

Stel kritische vragen over de B.A.N.G. en geef hier antwoord op. Welke (concrete) bewijzen zijn er volgens jou dat deze klopt?

-
-
-
-
-
-
-
-
-

B) BANG - = Argumenten die in strijd zijn met de B.A.N.G.

Stel kritische vragen over de B.A.N.G. en geef hier antwoord op. Welke (concrete) bewijzen zijn er dat deze niet klopt?

-
-
-
-
-
-
-

C) Gr = Realistische evenwichtige gedachte

Welke nieuwe, evenwichtige en realistische gedachte doet meer recht aan hetgeen in de vorige twee rubrieken is genoteerd (dan de B.A.N.G.)? Baseer deze op de BANG+ en BANG-.

Gr = Realistische gedachte:

.....

Cognitieve gedragstherapie 2: Uitdagen van de B.A.N.G.

D) Het effect van de realistische gedachte op het gevoel

Noteer hieronder het belangrijkste gevoel (G3) dat je oorspronkelijk hebt onderzocht in het G-schema. Scoor vervolgens de intensiteit opnieuw nadat je de gebeurtenis (G1) opnieuw voorstelt terwijl je de realistische, evenwichtige gedachte (Gr) een aantal keren door je hoofd laat gaan.

Belangrijkste gevoel =

Intensiteit (0-100%) =

E) Het effect van de realistische gedachte op de B.A.N.G.

Noteer hieronder hoe geloofwaardig de B.A.N.G. nu nog voor je is.

BANG 2 = Geloofwaardigheid van de B.A.N.G. %

Behaalde effect van de oefening: BANG2 – BANG1 = %

Stel je een toekomstige, vergelijkbare situatie voor en laat de realistische, evenwichtige gedachte (Gr) door je hoofd gaan en geef aan welke gevoelens (G3) je dan zou hebben en hoe sterk (0-100%) ze zouden zijn?

.....

.....

.....