

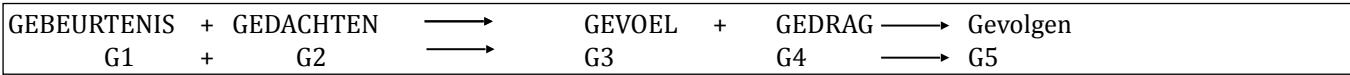
# Cognitieve gedragstherapie 1: G schema registratie formulier

Datum gebeurtenis: .....

Naam Cliënt: .....

### Inleiding:

Dit invulschema kan je helpen om beter zicht en daardoor ook meer grip te krijgen op wat je denkt in bepaalde situaties wanneer je je rot voelt. Zoals eerder beschreven is het erg zinvol om zowel je gedrag als de gedachten die je tijdens bepaalde gebeurtenissen hebt nader te bekijken en zo nodig te veranderen.



### G1 = GEBEURTENIS

Beschrijf de gebeurtenis zo objectief mogelijk (camerastand)

Evt. hulpvragen: Wanneer was het? Waar was je? Wat was je aan het doen? Wie was/waren erbij?

.....

.....

.....

.....

### G2 = GEDACHTEN (of beelden)

Beantwoord de volgende vraag: welke gedachten (of beelden) gingen er door je hoofd vlak voor je je bang/boos of bedroefd begon te voelen? Noteer achter iedere gedachte de geloofwaardigheid ervan op dat moment (0-100%).

(Maak **zo nodig** gebruik van de volgende hulpvragen: wat zegt dat over mij? Wat betekent dit voor mij/mijn leven/de toekomst? Wat zou er in het ergste geval kunnen gebeuren? Wat zouden anderen over mij kunnen denken?).

**NB** alleen duidelijke stellingen, niet in de vorm van vragen formuleren!

.....

.....

.....

.....

Omcirkel de **Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte (B.A.N.G.)** van de door jou opgeschreven gedachten hierboven. Bedenk hierbij welke gedachte/opvatting het meest verantwoordelijk is voor het belangrijkste negatieve gevoel (G3) dat aanleiding gaf dit schema in te vullen? Noteer deze B.A.N.G. hieronder:

B.A.N.G. : \_\_\_\_\_

## Cognitieve gedragstherapie 1: G schema registratie formulier

### G3 = GEVOELEN

Beschrijf het gevoel of de gevoelens die je had in één woord (bang, boos, blij, bedroefd, beschaamd).  
Geef per gevoel de intensiteit aan op een schaal van 0 tot 100%?

BANG .....%

BOOS .....%

BLIJ .....%

BEDROEFD .....%

BESCHAAMD .....%

**Lichamelijke sensaties:** .....

### G4 = GEDRAG

Beschrijf het gedrag ofwel wat je vervolgens precies deed of zei tegen de ander. Het kan ook dat je juist niet iets deed of zei (vermijden). Dat is ook gedrag.

.....

.....

.....

### G5 = GEVOLGEN

Beschrijf kort wat de gevolgen zijn van het bovenstaande G4 schema direct erna (korte termijn) en wanneer het zich vaker herhaalt (lange termijn). Gevolgen kunnen zichtbaar worden in de vorm van gevoelens, gedragingen of gedachten of een combinatie hiervan.

Op de korte termijn:

.....

.....

.....

Op de lange termijn:

.....

.....

.....