

G-schema (ABC-schema)

A: Gebeurtenis

Beschrijf letterlijk en feitelijk de gebeurtenis:

Bijvoorbeeld:

'Ik sta in de supermarkt en het lukt me niet mijn portemonnee te pakken.'

'Ik wil een presentatie houden en kom niet uit mijn woorden.'

B: Gedachten

Welke dingen denk je?/ Wat ging er door je heen?

C1: Gevoel

Wat voel je ? (omcirkel je gevoel):

bang / boos / bedroefd / schaamte / schuld / machteloos / teleurgesteld / paniek / irritatie/
..... (vul op de puntjes eventueel je eigen omschrijving in)

Geef de mate van het gevoel aan op een schaal van 0-10. (Zet een kruisje op de lijn)

0

10

C2: Gedrag

Wat deed je toen?/ Wat heb je gedaan?
