



# COGNITIEVE GEDRAGS THERAPIE

Krijg met het G-schema meer inzicht in negatieve gedachten en vervelende gevoelens.

*“Thinking is the most overrated human activity.” - Wendell Berry*

**Disclaimer:**

Het zelfstandig maken van (deze) oefeningen en het lezen van zelfhulpboeken zijn geen vervanging voor therapie door een gecertificeerde GZ-psycholoog.

Veel mensen denken dat hun gevoelens worden bepaald door de gebeurtenissen die ze meemaken. Maar wanneer ze hun manier van denken over een gebeurtenis veranderen, zullen hun gevoelens hierover waarschijnlijk ook veranderen. Dit kan ertoe leiden dat ze zich anders gaan gedragen in reactie op die gebeurtenis. Niet-helpende gedachten kunnen zorgen voor negatieve gevoelens, terwijl helpende gedachten juist meer positieve emoties oproepen. In cognitieve gedragstherapie ligt de focus op het verband tussen wat mensen in een bepaalde situatie denken, voelen en doen. Wanneer je hier inzicht in krijgt, kun je er ook invloed op uitoefenen. De volgende oefeningen helpen je om dit inzicht te ontwikkelen en om niet-helpende gedachten kritisch te onderzoeken, zodat je ze kunt ombuigen naar helpende gedachten.

## Oefening: G-schema

**Breng je niet-helpende gedachten in kaart door het G-schema in te vullen.**

- **Gebeurtenis:** Wat er feitelijk is gebeurd, dus beschrijf de situatie zonder interpretatie in chronologische volgorde. Noteer de dag, de betrokkenen, wat er gebeurde of werd gezegd.
- **Gedachte:** Wat je denkt of interpreteert naar aanleiding van de gebeurtenis. Vaak is dit een korte, negatieve gedachte over jezelf, de ander of de situatie. Bijvoorbeeld “ik ben dom” of “dit is moeilijk”.
- **Gevoel:** Hoe je je voelt door die gedachten.

### De 5 B's

Als het lastig is om te achterhalen welke emotie je hebt, denk dan aan de 5 B's:

1. Blij
2. Boos
3. Bang
4. Bedroefd
5. Beschaamd.

## Oefening: Helpende gedachten formuleren

In de eerste oefening heb je jouw niet-helpende gedachten in kaart gebracht. In deze oefening gaan we die gedachten 'uitdagen' en vervolgens vervangen door helpende gedachten.

### 1) Om je niet-helpende gedachten uit te dagen, stel jezelf vragen zoals:

- Hoe weet ik zeker dat dit klopt? Welke bewijzen of aanwijzingen heb ik hiervoor?
- Zijn er ook argumenten tegen deze gedachten? Hoe zou iemand anders deze situatie bekijken? Wat zou ik zeggen tegen een vriend(in) die hetzelfde zou denken?
- Helpen deze gedachten mij om te voelen en te handelen zoals ik dat graag wil?

### 2) Vervang nu je niet-helpende gedachten door helpende gedachten.

Door de antwoorden op bovenstaande vragen te overwegen, kun je tot nieuwe inzichten komen. Een helpende gedachte is realistisch, genuanceerd en biedt een alternatieve verklaring voor dezelfde gebeurtenis waarover je niet-helpende gedachte ging. Bijvoorbeeld "ik ben goed genoeg" of "ik kan niet meer dan mijn best doen".