

## G-SCHEMA

<p>Activerende Gebeurtenis (Wat neem ik waar, zie of hoor ik?)</p>	<p>Discussie Gebeurtenis (klopt wat ik waarneem?)</p>
<p>Gedachten (alles wat ik gedacht zou kunnen hebben)</p>	<p>Discussie Gedachten (relativerende, redelijke, rationele antwoorden en gedachten. Dit zijn antwoorden op de drie onderstaande vragen). Wat zou beter gedacht kunnen worden om onderstaand gewenst gevoel en gedrag te bereiken?</p>
<p>Gevoel Kiezen tussen boos, bang, blij of bedroefd Mate (0 – 10)</p>	<p>Gevoel, gewenst Mate (0 – 10)</p>
<p>Gedrag Ongewenst individueel of sociaal</p>	<p>Gedrag Gewenst Probleemoplossend handelen</p>
<p>Drie regels voor relativeren:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. is de gedachte gegrond op feiten/ervaringen?</li> <li>2. kan ik mijn beoogde doelen bereiken? D.w.z. gewenst gevoel en gedrag?</li> <li>3. kan ik onnodig conflicten met mezelf of anderen voorkomen?</li> </ol>	