

Gedachten-rapport

Naam:.....

Datum:.....

Stap	Omschrijving	score 1 - 10
<u>Gebeurtenis:</u> Waar ben je? Met wie? Wat gebeurt er?	Ik heb ruzie met mijn partner over de opvoeding van de jongste.	
<u>Stemming:</u> Omschrijf je gevoel in steekwoorden. En geef ieder gevoel een cijfer.	Boos/6 – verdrietig/7 – onzeker/9 – gevoel alles verkeerd te doen/6 – ik voel me niet gewaardeerd/9	7
<u>Automatische gedachten en beelden:</u> Wat ging er door je heen net voor je dit voelde. Andere gedachten/beelden? Omcirkel de spannendste gedachte.	Ze vindt me dom, ik ben dom, ik wil weglopen, ik ben geen goede vader en echtgenoot, ik doe niets goed.	8
Bewijzen voor de spannende gedachte	Ik heb veel ruzie met mijn zoon.	
Bewijzen tegen de spannende gedachte	Kids willen graag met mij spelletjes doen en mee wandelen met de hond.	
Schrijf een alternatieve of meer evenwichtige gedachte (scoor je mate van geloof in elke alternatieve gedachten).	We zijn het oneens over de opvoeding. Ik ben een goede vader die wel een fouten maakt.	8 7
Scoor je stemming uit vraag 2 opnieuw.	Boos/4 – verdrietig/4 – onzeker/6 – gevoel alles verkeerd te doen/5 – niet gewaardeerd/6	5
Hoe ga je het de volgende keer aanpakken? Als je uitgaat van de realistische gedachte.	Ik ga het gesprek aan over de inhoud (de opvoeding) en als ik me onzeker voel dan zal ik dat vertellen zodat ze weet hoe ik me dan voel en waarom ik me terug trek.	

