

Gedachten-rapport, uitleg

1. Situatie

Met wie was je? Wat was je aan het doen? Wanneer was het? Waar was je?

2. Stemmingen

Beschrijf elke stemming met één woord. Scoor de sterkte van dit gevoel (0-100).

3. Automatische gedachten en beelden

Beantwoord alle of sommige van deze vragen:

- Wat ging er door mijn hoofd net voor ik me zo begon te voelen?
- Wat zegt dat over mij als het waar is? (bv. zie je wel, ik kan ook niets)
- Wat betekent dat voor mijzelf, mijn leven en mijn toekomst? (bv. het komt nooit goed)
- Wat zou er kunnen gebeuren, waar ben ik bang voor?
- Wat is het ergste wat zou kunnen gebeuren als het waar was?
- Hoe zouden anderen nu kunnen denken/voelen over mij? (bv. ze zullen mij afwijzen)
- Welke beelden of herinneringen komen bij mij op in deze situaties?

4. Bewijzen voor de gedachten

Omcirkel de meest negatieve automatische gedachten in de vorige kolom (automatische gedachten en beelden) en zoek naar bewijzen ervoor. Schrijf bewijzen voor deze conclusie.

5. Bewijzen tegen de gedachten

Stel jezelf de volgende vragen om bewijzen op te sporen die je gedachte niet ondersteunen.

- Heb ik ooit een ervaring gehad die aantoont dat deze gedachte niet altijd helemaal klopt?
- Als mijn beste vriend deze gedachte zou hebben, wat zou ik dan tegen hem zeggen?
- Als mijn beste vriend wist dat ik dit dacht, wat zouden ze dan tegen me zeggen? Welke bewijzen zouden ze aanvoeren om duidelijk te maken dat mijn gedachten niet 100% waar zijn?
- Als ik me niet zo voel, kijk ik dan anders tegen een situatie als deze aan? Hoe?
- Als ik mij in het verleden ooit zo voelde, dacht ik toen misschien iets waardoor ik mij beter ging voelen?
- Ben ik ooit eerder in een dergelijk situatie geweest? Wat gebeurde er? Is er enig verschil tussen deze situatie en toen? Wat heb ik van vorige situaties geleerd wat me nu zou kunnen helpen?
- Zijn er kleine dingen die mijn gedachten tegenspreken; misschien dingen die ik als onbetekenend zie?



Gedachten-rapport, uitleg

- Als ik over vijf jaar terugdenk aan deze situatie, zal ik er dan anders tegenaan kijken? Zal ik dan misschien op een ander deel van mijn ervaring letten?
- Zijn er bepaalde positieve elementen in mijzelf of de situatie die ik over het hoofd zie?
- Trek ik niet al te snel conclusies in de kolommen 3 en 4 zonder dat de feiten daartoe aanleiding geven?
- Geef ik mijzelf de schuld van iets, waar ik toch niet zoveel aan kon doen?

6. Alternatieve of evenwichtige gedachten

Deze kolom van het Gedachten-Rapport moet ofwel een alternatieve kijk op de oorspronkelijke situatie bevatten ofwel een meer evenwichtige gedachte die zo eerlijk als mogelijk de bewijzen uit kolommen 4 en 5 samenvatten.

Stel jezelf de volgende vragen om alternatieve of evenwichtige gedachten te bedenken:

- Gebaseerd op de bewijzen die ik op een rij gezet heb in de kolommen 4 en 5: is er een alternatieve manier om over deze situatie te denken of deze situatie te begrijpen?
- Schrijf een zin die al de bewijzen voor mijn spannende gedachte samenvat (kolom 4), en al de bewijzen tegen mijn spannende gedachte (kolom 5). Als ik de twee zinnen met elkaar verbind door het woordje “en” er tussen te plaatsen, krijg ik dan een meer evenwichtige gedachte die alle verzamelde informatie samenvat?
- Als iemand waar ik om geef in deze situatie was, deze gedachten had en deze informatie ter beschikking had, wat zou mijn advies aan deze persoon dan zijn? Wat zou ik aanraden als een beter visie op deze situatie?
- Als mijn spannende gedachten klopt, wat is dan het ergste dat kan gebeuren? Als mijn spannende gedachte klopt, wat is dan het beste dat kan gebeuren? Als mijn spannende gedachten klopt, wat is dan de meest realistische uitkomst?
- Zou iemand waar ik vertrouwen in stel een ander manier kunnen verzinnen om deze situatie te begrijpen?

Scor in welke mate je gelooft in elke alternatieve of evenwichtige gedachten (0-100%).

7. Stemming als je denkt aan de alternatieve gedachten (0-100%)

Scor je stemming uit kolom 2 opnieuw (0-100%) en ook eventuele nieuwe stemmingen.

Als er geen stemmingsverandering is opgetreden na het invullen van het Gedachten-Rapport, stel jezelf dan de volgende vragen:

- Heb ik een specifieke situatie beschreven?
- Heb ik mijn stemmingen juist benoemd en gescoord?
- Is de gedachte die ik getest heb een spannende gedachte in verband met de stemming die ik wil veranderen?



Gedachten-rapport, uitleg

- Had ik meerdere spannende gedachten opgeschreven? Als dit het geval was, is het mogelijk dat ik elke spannende gedachte moet onderzoeken aan de hand van “bewijzen voor” en “bewijzen tegen”, voordat mijn stemming zal veranderen.
- Is er misschien een nog spannender gedachte die ik niet wil vermeld heb, maar die wel geëvalueerd dient te worden?
- Heb ik alle bewijzen tegen de spannende gedachte opgeschreven? Er moesten meerdere gedachten in kolom 5 genoemd worden voordat ik een alternatieve of evenwichtige gedachte opschreef.
- Is de alternatieve of evenwichtige gedachte die ik in kolom 6 opschreef geloofwaardig voor mij? Als dit niet het geval is, dan moet ik opnieuw naar mijn bewijzen voor en tegen kijken om een alternatieve of evenwichtige gedachte samen te stellen die geloofwaardig lijkt:

