Stroomschema bij het artikel **Bewust emoties reguleren**

Cognitieve therapie maakt gebruik van G-schema's.

Schrijf de 4 G's op:

1. de **g**ebeurtenis,
2. je **g**edachtes,
3. je **g**evoel,
4. je **g**edrag.

Zeg wat je van je gedachte **vond**. Beantwoord **vragende** gedachtes.

Probeer eventueel te bedenken wat je achterliggende **overtuigingen** zijn.

C(G)T is geen snelle oplossing. Het vergt oefening. Het kan nodig zijn om professionele hulp in te schakelen, ook als de achterliggende theorie al bekend is.

Waak ervoor om niet voortdurend G-schema's in gedachten uit te werken. Dat kan averechts werken. Beperk het tot de momenten dat je ze uitschrijft.

Vraag je af, van 4 naar 1:

4. Hoe had ik liever willen reageren?

Stel je zo precies mogelijk voor hoe je de volgende keer zou **willen** reageren. → *vorige G*

3. Was het passend dat ik me zo voelde?

nee → Bedenk: de heftigheid van de emotie zegt niets over de **ernst** van de situatie.

ja → Probeer 'naar je emotie te kijken' en de emotie niet te vermijden. → *vorige G*

2. Waarom is het wel of niet passend dat ik me zo voelde?

Check voor **denkfouten**: klopt de gedachte helemaal?

ja → Is de gedachte **helpend**?

ja → *vorige G*

nee → Probeer een **beter** alternatief tegenover de gedachte te zetten.

nee → Probeer een **beter** alternatief tegenover de gedachte te zetten.

1. Had ik de gebeurtenis kunnen voorkomen?

Gebeurtenissen zijn soms een gevolg van gedrag. Er kan een terugkerend patroon met soms meerdere **opeenvolgende** G-schema's voorkomen.

Is het mogelijk een G-schema te maken dat vóór dit schema plaatsvond?

Leerpunt ADD nu weten we het wel