

G-schema



Een g-schema is een methodiek die je houvast geeft om je gedachten en gevoelens te verhelderen, en om zicht te krijgen op niet helpende patronen en gedragingen. Als je begrijpt waarom je zo voelt, waarom je zo denkt en wat je dit oplevert, kan je er ook eerder iets aan veranderen. Bewustwording is de eerste stap richting verandering.

Gebeurtenis (Omschrijf zo concreet mogelijk de situatie, als een film die wordt stopgezet. Dus bv. wat gebeurde er? Waar was ik? Met wie was ik?)	
Gedachten Welke gedachten gingen er door mij heen? Wat vond ik ervan? (Tip: probeer zonder filter op te schrijven wat er door je heen ging, dat werkt het beste).	
Gevoelens Wat voelde ik? Bv. boos, bang, blij, bedroefd etc.	
Gedrag Wat deed ik (niet)?	
Gevolg Wat was het gevolg hiervan op 1) korte termijn 2) lange termijn	

Onderzoek na het invullen van het g-schema of je gedachten en gedragingen helpend zijn. Als je merkt dat dit ergens niet het geval is, corrigeer dan je gedachten en/of gedrag. Wat levert het je op? Hoe zou je eenzelfde soort situatie de volgende keer aanpakken?