

UITLEG WERKBLAD DENKPATRONEN

We gaan aan de slag met het in kaart brengen van jouw denkpatronen. Maar wat vul je nu precies waar in?

Dat gaan we je uitleggen:

Gebeurtenis

Hier beschrijf je waar je was, wat je deed, wie was (of waren) erbij? Wat gebeurde er precies? Beschrijf deze situatie zo nauwkeurig mogelijk.

Het is belangrijk dat je alleen feiten opschrijft, zo objectief mogelijk. Het kan helpen dat je je voorstelt dat je de situatie opneemt op film en deze terug kijkt, hoe beschrijf je dan concreet wat je ziet?

Gedachten

Op deze plek mag je beschrijven wat jouw gedachten waren bij de situatie. Wat ging er door mijn hoofd? Hoe dacht ik over wat ik zag en hoorde? Wat zij ik in mijn hoofd tegen mezelf? Schrijf alles op wat er op dat moment in je hoofd op kwam en doe dit zo nauwkeurig mogelijk.

Gevoel

Hier beschrijf je hoe je je voelde op het moment van de gebeurtenis.

Wat voelde ik? Hoe voelde ik me? Voelde je je bang, boos, blij, bedroefd? Of is er een ander woord wat voor jou meer passend is?

Noteer hier ook de lichamelijke reacties die je hierbij ervaren hebt (merkte je bijvoorbeeld dat je ging zweten, het benauwd kreeg of dat er een shot adrenaline door je aderen ging?).

Gedrag

Hier mag je beschrijven wat je precies deed of juist niet deed. Ging ik iets uit de weg? Je beschrijft hier wat je uiteindelijk gedaan hebt in die specifieke situatie.