







# G-SCHEMA FORMULIER



Als je voor een lastige situatie staat, stel jezelf dan de vraag: wat gaat er nu door mijn hoofd? Pak op zo'n moment dit formulier erbij en schrijf je gedachten en de bijbehorende gevoelens op in dit formulier.

Ga vervolgens, met behulp van de vragen bij dit formulier, onderzoeken hoe realistisch jouw gedachten zijn.

	<p><b>Gebeurtenis:</b> Je maakt iets mee of er gebeurt iets waardoor jij je vervelend of naar gaat voelen. Schrijf deze situatie op. <i>waar gebeurde het? - met wie gebeurde het? - wanneer gebeurde het? - wat gebeurde er?</i></p>	
	<p><b>Gevoelens:</b> Schrijf op welk gevoel je bij die situatie of gebeurtenis had.</p>	<p>Hoe sterk is dit gevoel voor jou op een schaal van 1 - 100</p>
	<p><b>Gedachten:</b> Welke gedachten gingen er op dat moment door je hoofd? <i>wat dacht ik over mijzelf? - wat dacht ik over de ander of over de situatie?</i></p>	<p>Hoe geloofwaardig zijn deze gedachten voor jou op een schaal van 1 - 100</p>
	<p><b>Deze gedachten uitdagen:</b> Daag bovenstaande gedachten uit met de 'socratische vragen'. Schrijf op welke inzichten dit geeft.</p>	
	<p><b>Alternatieve gedachte:</b> Tot welke alternatieve gedachten ben je gekomen nadat je ze hebt uitgedaagd door middel van de 'socratische vragen'?</p>	<p>Hoe geloofwaardig zijn deze alternatieve gedachten voor jou op een schaal van 1 - 100</p>
	<p><b>Resultaat:</b> Omschrijf het gevoel wat je hebt bij de oorspronkelijke situatie, nu je met deze alternatieve gedachten erop terugkijkt.</p>	<p>Hoe sterk is dit gevoel voor jou op een schaal van 1 - 100</p>

## Socratische vragen

- Is deze gedachte werkelijk waar of wens ik dat ze waar is?
- Hoe weet ik dat deze gedachte waar is? Welke bewijzen heb ik hiervoor?
- Welke bewijzen zijn er dat deze gedachte niet (helemaal) waar is?
- Heb ik deze gedachte eerder gehad, en waar heeft dit toe geleid?
- Wat zijn de consequenties als deze gedachten waar zijn?
- Wat zijn de voor-en nadelen van deze gedachten?
- Heb ik ervaringen gehad die laten zien dat deze gedachten misschien niet altijd helemaal waar zijn?
- Vertelt deze gedachte de héle waarheid over mijzelf en de ander?
- Vertelt deze gedachte de héle waarheid over de situatie, de gebeurtenis?
- Waaraan heb ik deze gedachte getoetst? Aan mijn eigen waarheid, of aan wat anderen zeggen dat waar is?
- Helpt deze gedachte mij om gezond te worden?
- Helpt deze gedachte mij om verslavingsvrij te leven?
- Heb ik deze gedachte eerder gehad en hebben die tot nadelige gevolgen geleid?
- Als mijn beste vriend(in) of familielid deze gedachte zou hebben, wat zou ik dan tegen hem of haar zeggen?
- Als mijn beste vriend(in) of familielid zou weten dat ik deze gedachte heb, wat zou hij of zij dan tegen mij zeggen? Welke bewijzen of argumenten zouden zij aandragen om aan te tonen dat mijn gedachten niet kloppen?
- Welke gedachten in het verleden hebben mij geholpen me beter te voelen wanneer ik mij zo slecht voelde als nu?

## Aanvullende vragen vanuit een Bijbels denkkader

- Is deze gedachte in tegenspraak met waarheden uit Gods Woord?
- Zegt deze gedachte iets anders over mij dan wat Gods Woord zegt over mij?
- Zijn deze gedachten eevol naar God, naar mijzelf en naar mijn naaste?
- Brengt deze gedachte mij dichter bij Gods plan met mijn leven?
- Helpt deze gedachte mij om meer op Jezus te gaan lijken?

## De meest voorkomende denkfouten

- Generaliseren, alles over dezelfde kam scheren. [alle mannen zijn geobsedeerd door seks]
- Zwart-wit denken: Het is het één of het ander. Er is geen middenweg. Je deelt de werkelijkheid op in voor of tegen. In gelijk of ongelijk. [*alleen door gebed kan ik deze verslaving overwinnen*]
- Alles op jezelf betrekken: Je legt een onevenredig deel van de schuld voor negatieve gebeurtenissen bij jezelf en je ziet niet dat bepaalde gebeurtenissen ook door anderen of iets anders kan zijn veroorzaakt: 'het is mijn schuld dat mijn huwelijk is stukgelopen'. [*als ik meer geduld had gehad, dan zou mijn vriend nog bij mij zijn*]
- Te snel conclusies trekken. [*als het nog 1 keer fout gaat, dan heeft deze hulp geen zin meer*]
- Gedachtenlezen: Je gaat er bij voorbaat van uit dat je weet hoe andere mensen denken over dingen. [*jij vindt dat ik onvoldoende mijn best doe omdat ik nog steeds worstel met mijn problemen*]
- Gebruiken van absolute termen als 'altijd', 'nooit', 'steeds': Je stelt zaken absoluut waardoor er geen ruimte is voor uitzonderingen. Er is geen nuance meer. [*jij wilt altijd seks*] [*jij hebt nooit zin*] [*jij wilt steeds gelijk hebben*]
- Musturbation: Bij 'moeten' leg je geboden, verplichtingen, dreigementen of andere strenge eisen op aan jezelf of anderen. [*ik moet die opdracht goed uitvoeren anders gaat het fout me mij*]
- Doemdenken: Je gelooft dat er vreselijke dingen zullen gebeuren die ondraaglijk zijn en waar je niet tegen kunt: [*als ik dit vertel tegen mijn vrouw dan is dat het einde van onze relatie*]
- Overdrijven: Je vergroot één (negatieve) gebeurtenis uit en maak je tot een alles omvattende waarheid: [*als ik nog 1 keer terugval dan zal het nooit meer goed komen in mijn huwelijk*]
- Causaal denken. Je legt verbanden tussen gebeurtenissen en concludeert daaruit je eigen feiten, dit zijn de zgn. 'als-dan' combinaties. [*als ik op tijd van mijn werk was gegaan, dan had ik Jan nooit ontmoet die mij meenam naar de kroeg*]
- Aan wilskracht absolute eigenschappen toeschrijven. [*als ik 100% gemotiveerd ben dan val ik niet terug*]
- Aan het middel overdreven eigenschappen toeschrijven. [*ik kan niet functioneren en mijn werk goed doen als ik geen telefoon heb*]