**G-schema**

**Datum:** ……………

**Gebeurtenis**

Wat is er feitelijk gebeurd (alsof je door een camera kijkt naar de situatie)?

…………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………

**Gedachten**

Wat waren de helpende en/of niet-helpende gedachten die de gebeurtenis opriep?

……………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………

**Gevoel**

Wat voelde je? Bijv.: Boos, bang, bedroefd, blij, somber, verdrietig, geërgerd, onzeker

…………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………

**Gedrag**

Wat deed je precies (alsof je door een camera kijkt naar je gedrag)?

……………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………..