



RET

1 Situatie (A)

Wat was de situatie? Maak dit zo specifiek mogelijk, dus zonder emotionele reactie.

.....
.....
.....
.....
.....

2 Gedrag en emoties (gevoelens) C

- a. Wat waren je gevoelens bij deze situatie (bijv. boos, bang, verdrietig, geërgerd)?
- b. Wat was je gedrag bij deze situatie (weglopen, boosheid inslikken, toegeven, mond dichthouden, etc.)?
- c. Dat komt omdat, als ik dit gedrag vertoon, dan ontsnap ik aan (bv. als ik niet boos wordt, blijft men mij aardig vinden)

.....
.....
.....
.....
.....

3 Gedachtes (B)

Wat dacht je op het moment over deze situatie? Wat ging er door je heen? (minimaal 5)
Wat dacht je vooraf?

.....
.....
.....
.....
.....



4 Gewenst gedrag (C)

Hoe wil je je gaan gedragen in deze situatie (de situatie dus die in de vorige oefening is beschreven?) Help de ander met het juist formuleren.

.....
.....
.....
.....
.....

5 Uitdagen ineffectieve gedachten uit (B) - D

Daag de ineffectieve (irrationele) gedachten (B) uit (stap 3 in de vorige oefening), waarmee het ongewenste gevoel en gedrag veroorzaakt zijn en stel ze ter discussie.

.....
.....
.....
.....
.....

6 Vervang de ineffectieve gedachten (B) door effectieve gedachten (B) - E

Formuleer de nieuwe rationele en effectieve gedachten (nieuwe B). Vervang de irrationele gedachten, die onder B zijn gevonden, door rationele gedachten. De antwoorden op de vragen bij stap 5 leveren de bouwstenen aan voor het formuleren van deze meer rationele gedachten.

.....
.....
.....
.....
.....