

Het G-schema

Het G-schema is een hulpmiddel dat gebruikt kan worden om erachter te komen welke (onbewuste of automatische) gedachten ertoe leiden dat een bepaalde gebeurtenis bepaalde gevoelens bij je wakker roept. Deze gevoelens leiden tot bepaald gedrag en dat gedrag leidt weer tot bepaalde gevolgen.



Het onderstaande schema helpt om een concreet voorbeeld uit te werken door nauwkeurig te omschrijven:

1. de gebeurtenis waar het om gaat;
2. de gevoelens die dat bij je oproept;
3. het gedrag dat je vertoont;
4. de gevolgen die dat heeft.

Vervolgens krijgen deze twee stappen een plek:

5. ga na welke gedachten je hebt (je gedachten zijn vaak onbewust en automatisch, dus het kost even wat moeite om ze onder woorden te brengen): het zijn deze gedachten die je gevoel bepalen!
6. vervang deze gedachten, als je ontdekt hebt dat ze veelal irreëel of disfunctioneel zijn, door gedachten die wel reëel of functioneel zijn.

Tenslotte kun je nadenken over het nieuwe gevoel dat er zijn zal, het nieuwe gedrag dat je gaat vertoenen en de nieuwe gevolgen die dat zal hebben:

7. bedenk welke gevoelens er dan zullen zijn
8. stel je je nieuwe gedrag voor
9. denk na over de gevolgen die er dan zullen zijn

Gebeurtenis	1.	
Gedachten	5.	6.
Gevoelens	2.	
Gedrag	3.	
Gevolgen	4.	