

Formulier voor het bijhouden van **gedachten**

---

Gevoel

---

---

Situatie

---

---

Automatische  
Gedachten

---

---

Uitdaging

---

---

Resultaat

---

---

Noteer achter '**gevoel**' het onplezierige gevoel dat je kreeg, en hoe sterk dit was, op een schaal van 0 (= afwezig) tot 10 (= maximaal).

Bij '**situatie**' noteer je waar en wanneer je was en wat er gebeurde.

Bij '**automatische gedachten**' schrijf je de concrete gedachten op die er in je opkwamen, en daarachter een getal tussen de 0 en de 100 hoe geloofwaardig ze voor je zijn, waarbij '0' = ongeloofwaardig en '100' = volstrekt geloofwaardig.

Bij '**uitdaging**' stel je eerst *vragen* over de automatische gedachten. Bijvoorbeeld: Welke aanwijzingen heb ik daarvoor? Hoe kan ik weten wat anderen denken? Hoe kan ik de toekomst voorspellen? Vergeet ik niet naar de positieve

kanten te kijken? Hoe zou ik reageren als de rollen omgedraaid waren? Wat is het *antwoord* op deze vragen?

Zet nu de *rationele* gedachte tegenover de automatische gedachten. Hoe *geloofwaardig* is de rationele gedachte (0-100%)?

Tenslotte: Achter '**resultaat**' schrijf je hoe geloofwaardig de automatische gedachte *nu* is (0-100%)?

Wat voel je nu en hoe sterk is dit gevoel (0-10)?  
Eventueel: Maak een actieplan.