**6.8. Oefening Gedachtes, aannames & overtuigingen**

1. Gedachten, gevoel en gedrag
Bij een gebeurtenis krijg je (onbewuste) gedachten, waardoor je een gevoel krijgt en op een bepaalde manier handelt. Je gedachten, gevoel en gedrag beïnvloeden elkaar. 
Bijvoorbeeld Truus voelt zich vaak wat onzeker, zij hoort collega’s zachtjes praten en denkt ‘o jeetje ze zullen me wel een sukkel vinden’, zij gaat zich rot en onzeker voelen en zal hiernaar handelen door bijvoorbeeld weg te lopen of geen praatje te maken.

2. Automatische (negatieve) gedachtes

Vaak hebben we niet eens door welke gedachten er allemaal door ons hoofd gaan, dit noem je automatische gedachten. Wanneer je je bewust bent van je gedachten, dan kan je deze onderzoeken en uitdagen. Sommige mensen hebben negatieve of onhandige (onbewuste) gedachten. Bijvoorbeeld overtuigingen als, ‘ze zullen me wel stom vinden’, ‘ik kan geen ‘nee’ zeggen want iedereen heeft het druk’, etc etc. Of bijvoorbeeld de harmonie bewaren, want anders doe ik moeilijk.

Al die overtuigingen die na “want” komen, ga je onder de loep leggen. Want klopt dat wel?

3. Opdracht 1: Je eigen gedachten uitdagen

1. Gebeurtenis

Wanneer was het? Waar was je? Wat was je aan het doen? Wie was/waren erbij?

*
*
1. Gevoel (en gedrag)

Beschrijf het gevoel of de gevoelens die je had in 1 woord. Hoe intens was/waren dit/deze gevoel(ens) op een schaal van 0-100%?

*
1. Automatische gedachten (of beelden)

Beantwoord de volgende vraag: Welke gedachten (of beelden) gingen er door je hoofd vlak voor je je zo begon te voelen?

*
*
1. Selecteer de Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte (= B.A.N.G.):

Welke gedachte is het meeste verantwoordelijk voor het gevoel dat aanleiding gaf dit schema in te vullen?

*
*
1. Hoe geloofwaardig was deze gedachte op een schaal van 0 tot 100%?
*
*
1. Argumenten die de B.A.N.G. ondersteunen:
*
*
*
1. Argumenten die in strijd zijn met de B.A.N.G.:
*
*
*
1. Evenwichtige nieuwe gedachte ( = E.N.G.):

Welke nieuwe evenwichtige en realistische gedachte doet meer recht aan hetgeen in de bovenstaande twee kopjes is genoteerd dan de B.A.N.G.?

*
*
*
1. Hoe geloofwaardig is deze gedachte op een schaal van 0 tot 100%?
*
*
1. Het effect van de E.N.G.:

Noteer hier het gevoel dat je hebt onderzocht en scoor de intensiteit opnieuw door je de gebeurtenis opnieuw voor te stellen terwijl je de evenwichtige nieuwe gedachte (E.N.G.) door je hoofd laat gaan.

*
*
1. Hoe geloofwaardig is de B.A.N.G. (die je eerder genoteerd hebt) op dit moment voor je op een schaal van 0 tot 100%?
*
1. Stel je een toekomstige, vergelijkbare situatie voor en laat je evenwichtige nieuwe gedachte (E.N.G.) door je hoofd gaan en geef aan welke gevoelens je zou hebben en hoe sterk deze zouden zijn.
*
*