Module g-schema

"Ik denk altijd meteen het ergste"



Wat ga je vandaag doen?

Vandaag krijg je inzicht in de rol van je gedachten. Je ontdekt hoe je gedachten beïnvloeden wat je voelt en wat je doet. Je gaat aan de slag met het onderzoeken van je gedachten. Door meer grip te krijgen op je gedachten kun je beter omgaan met situaties waarin je problemen ervaart.

Succes!

Waarom voel ik me zo?

Je hebt de hele dag door gedachten. Deze gedachten bepalen hoe je je voelt. Je gevoelens komen dus niet uit het niets. Van sommige gedachten heb je last. Deze geven je een vervelend gevoel of zorgen dat je je niet kan gedragen zoals je wil. Dit zijn niet-helpende gedachten. Door je niet-helpende gedachten te onderzoeken en veranderen krijg je meer grip op hoe je je voelt.

Wees je bewust van wat je denkt

Gedachten gaan vaak automatisch door je hoofd. Je merkt dan niet dat je ze hebt. Je merkt alleen het gevoel op dat je door de gedachten krijgt. Je voelt je ineens vervelend zonder dat je precies weet waar dat vandaan komt. Dat is heel normaal. Door je bewust te worden van je gedachten merk je dat dit gevoel niet uit het niets is gekomen. Er is een niet-helpende gedachte die het gevoel veroorzaakt. Om erachter te komen welke niet-helpende gedachte dat is moet je eerst zicht krijgen op wat er allemaal door je hoofd gaat. Omdat je gedachten vaak automatisch gaan kan dit in het begin wat oefening kosten.

Situatie, gedachte en gevoel: Hoe houd je ze uit elkaar?

Het kan in het begin lastig zijn om situaties, gedachten en gevoelens uit elkaar te houden. Het kan helpen je hier bewust van te worden zodat je weet wat de feiten zijn, wat jouw eigen beleving is en welke gedachten welk gevoel veroorzaken.

Iedereen denkt anders

Het lijkt vaak alsof er maar 1 manier is om tegen een situatie aan te kijken. Toch kunnen 2 mensen verschillende ideeën hebben over dezelfde situatie. Lees nu in het voorbeeld hoe Peter en Marit reageren wanneer zij kritiek krijgen van hun werkgever.

|   |  Marit |  Peter |
| --- | --- | --- |
| **Gebeurtenis** |  Ik heb kritiek gekregen van mijn baas |  Ik heb kritiek gekregen van mijn baas |
| **Gedachte** |  "Nu word ik vast ontslagen" |  "Nu kan ik mijn werk nog beter maken" |
| **Gevoel** |  Bang |  Blij |
| **Gedrag** |  Vermijden van moeilijke opdrachten |  De kritiek gebruiken bij een volgende opdracht |

Peter en Marit hebben verschillende gedachten over de kritiek. Doordat ze er anders over denken voelen ze zich ook anders. Vervolgens hebben zij ook ieder een andere reactie op dezelfde situatie.

Gedachten zijn geen feiten

Wanneer je weet wat je niet-helpende gedachten zijn kun je onderzoeken of deze wel kloppen. Dit noem je het uitdagen van je gedachten. Je daagt je niet-helpende gedachten uit door bewijzen voor en bewijzen tegen deze gedachten te verzamelen. Vaak ontdek je dat je niet-helpende gedachten niet helemaal kloppen of te extreem gesteld zijn. Als dit het geval is kun je nieuwe gedachten bedenken die je wel helpen. Je zult merken dat deze helpende gedachten je een beter gevoel geven.

Hoe onderzoek ik mijn niet-helpende gedachten?

Je kunt je niet-helpende gedachten onderzoeken door bewijzen voor en tegen deze gedachte te zoeken.

* Allereerst ga je je niet-helpende gedachte verdedigen. Zoek zoveel mogelijk bewijs dat de gedachte wel klopt!
* Vervolgens ga je het omgekeerde doen. Zoek zoveel mogelijk bewijs dat de niet-helpende gedachte niet klopt.
* Tot slot zet je alle bewijzen op een rijtje. Klopt je niet-helpende gedachte?

Het gedachteschema

Het onderzoeken van je gedachten doe je met het gedachteschema. Door het gedachteschema in te vullen krijg je meer inzicht in je niet-helpende gedachten. Je merkt hoe deze gedachten invloed hebben op je gevoel en gedrag. Doordat je meer zicht hebt op je niet-helpende gedachten wordt het mogelijk om deze uit te dagen. Vervolgens kun je nieuwe, helpende gedachten formuleren. Op die manier krijg je steeds meer grip op je gevoelens.

Oefenen

Je gaat nu zelf een gedachteschema invullen. De eerste stap is het beschrijven van de situatie, je gevoel en je gedachten en het uitdagen van je belangrijkste niet-helpende gedachte. De tweede stap is het formuleren van een nieuwe, helpende gedachte.

# Opdracht (voorbeeld)

Ik ben Pim, 13 jaar. Ik ben perfectionistisch en ik ben bang dat ik de opdrachten en toetsen op school niet goed doe. Daar word ik erg onzeker van.

**Stap 1. Situatie**Beschrijf de situatie zo goed mogelijk.

* Waar was je?
* Met wie was je?
* Wat deed je?

Ik was thuis aan het leren voor een proefwerk Nederlands. De vorige toets haalde ik een zware onvoldoende terwijl ik me wel heel goed had voorbereid. Nu ben ik bang dat ik het weer niet goed zal doen.

**2. Gevoel**

Beschrijf het gevoel of de gevoelens die je in deze situatie had in één woord. Vind je het moeilijk om je gevoel te beschrijven? Schrijf dan op welke van de 4 basisemoties er het meest in de buurt komt:

* Bang
* Blij
* Boos
* Bedroefd

Bang en onzeker

Hoe sterk was dit gevoel op dat moment op een schaal van 0 (het gevoel was er niet) tot 100 (het gevoel was zeer sterk aanwezig)?

85

**Stap 3. Gedachten of beelden**

Wat ging er door je hoofd op dat moment? Welke gedachten of beelden maakten dat je je zo voelde?

"Ik ga het toch weer niet goed doen"

"Ik ben dom"

**Stap 4. Belangrijkste niet-helpende gedachte**

Selecteer de belangrijkste niet-helpende gedachte. Welke gedachte was het meest verantwoordelijk voor het gevoel dat je had?

"Ik ga het toch weer niet goed doen"

**Stap 5. Bewijzen voor**

Noem alle bewijzen dat de niet-helpende gedachte klopt.

De vorige keer ging het ook niet goed terwijl ik me toen ook goed voorbereid had

Ik sta onvoldoende voor het vak Nederlands

Ik vind het onderwerp moeilijk

**Stap 6. Bewijzen tegen**

Noem alle bewijzen dat de niet-helpende gedachte niet klopt.

De leraar zei dat hij vertrouwen in me had

De huiswerkopdrachten gingen goed

Ik snap de theorie die in het boek staat

Nu jij!

Je gaat nu zelf een gedachteschema invullen. Deze oefening bestaat uit twee delen. Eerst onderzoek je je gedachten en zoek je voor- en tegenbewijzen. Vervolgens ga je op zoek naar een nieuwe, helpende gedachte. Neem nu een situatie in gedachten waarin je een vervelend gevoel had. Beantwoord de onderstaande vragen. Dit is geen makkelijke oefening. Doe gewoon je best en onthoud dat je je behandelaar altijd om uitleg kunt vragen. Hoe meer je oefent hoe makkelijker het schema voor je zal worden.

**Stap 1. Situatie**

Beschrijf de situatie zo goed mogelijk.

* Waar was je?
* Met wie was je?
* Wat deed je?

**Stap 2. Gevoel**

Beschrijf het gevoel of de gevoelens die je in deze situatie had in één woord. Vind je het moeilijk om je gevoel te beschrijven? Schrijf dan op welke van de 4 basisemoties er het meest in de buurt komt:

* Bang
* Blij
* Boos
* Bedroefd

Hoe sterk was dit gevoel op dat moment op een schaal van 0 (het gevoel was er niet) tot 100 (het gevoel was zeer sterk aanwezig)?

**Stap 3. Gedachten of beelden**

Wat ging er door je hoofd op dat moment? Welke gedachten of beelden maakten dat je je zo voelde?

**Stap 4. Belangrijkste niet-helpende gedachte**

Selecteer de belangrijkste niet-helpende gedachte. Welke gedachte was het meest verantwoordelijk voor het gevoel dat je had?

**Stap 5. Bewijzen voor**

Noem alle bewijzen dat de niet-helpende gedachte klopt.

**Stap 6. Bewijzen tegen**

Noem alle bewijzen dat de niet-helpende gedachte niet klopt.

Het vinden van tegenbewijzen is vaak het moeilijkst. Deze vragen helpen je op weg:

* Wat zou je tegen een goede vriend of vriendin zeggen als die hetzelfde denkt?
* Kun je andere verklaringen voor deze gebeurtenissen bedenken?
* Denk aan iemand die belangrijk voor jou is. Wat zou hij of zij zeggen als jij vertelde over je niet-helpende gedachte?
* Stel dat de hele wereld deze gedachte heeft, wat gebeurt er dan?
* Stel dat je een paar jaar verder bent en terug kijkt op deze situatie. Wat zou je dan tegen jezelf zeggen over de niet-helpende gedachte die je nu hebt?
* Wat heb je al meegemaakt, dat de niet-helpende gedachte tegenspreekt?
* Kun je nog meer argumenten bedenken tegen de niet-helpende gedachte?

Helpende gedachte

Je hebt je niet-helpende gedachte onderzocht door voor- en tegenbewijzen te zoeken. Nu kun je een nieuwe, helpende gedachte bedenken waarin de bewijzen voor en tegen terug komen.

# Voorbeeld Pim

Ik ga het toch weer niet goed doen terwijl ik me wel goed heb voorbereid

**Stap 7. Helpende gedachten**

Welke nieuwe, helpende gedachten zijn toepasselijker?

Dat ik de vorige keer een onvoldoende haalde, betekent niet dat het nu weer slecht zal gaan. Dit is een nieuwe kans.

Dat ik het vak moeilijk vindt, betekent niet dat ik gelijk dom ben. Voor andere vakken haal ik wel goede cijfers.

**Stap 8. Effect van de helpende gedachten**

Stel je de gebeurtenis nog een keer voor en laat daarbij de helpende gedachten door je hoofd gaan. Hoe sterk is dat gevoel nu op een schaal van 0 (het gevoel is er niet) tot 100 (het gevoel is zeer sterk aanwezig)

30

Nu jij weer!

**Stap 7. Helpende gedachten**

Welke nieuwe, helpende gedachten zijn toepasselijker?

Stel jezelf de volgende vragen:

* Is wat ik denk écht waar? Of is er een andere uitleg die geloofwaardiger is?
* Hoe voel ik me en gedraag ik me doordat ik deze gedachte heb?
* Hoe zou ik graag willen reageren in zo'n situatie? Hoe zou ik me willen voelen en gedragen?
* Door welke gedachte zou ik mij beter voelen?
* Door welke gedachte zou ik mij anders gedragen?
* Zit er nog een gedachte tussen mijn niet-helpende gedachte en de gedachte die ik graag zou willen?

**Stap 8. Effect van de helpende gedachten**

Stel je de gebeurtenis nog een keer voor en laat daarbij de helpende gedachten door je hoofd gaan. Hoe sterk is dat gevoel nu op een schaal van 0 (het gevoel is er niet) tot 100 (het gevoel is zeer sterk aanwezig)

# Opdracht (tip)

Verder is het een tip om een positief logboek bij te houden waar je bijvoorbeeld drie geluksmomentjes per dag noteert en drie dingen die je goed gedaan hebt.

Je kunt ook complimentjes van anderen noteren en/of positieve feedback die je ontvangen hebt.

Tot ziens!

Je hebt vandaag je niet-helpende gedachten onderzocht. Ook heb je geleerd hoe je deze omzet in nieuwe, helpende gedachten. Blijf oefenen met het onderzoeken en uitdagen van je niet-helpende gedachten. Je zult merken dat je zo steeds meer grip krijgt op hoe je je voelt. Succes!