

G-schema

Hulpmiddel om problemen op te lossen

Datum invullen:

Datum gebeurtenis:

1. Situatie

Beschrijf de feitelijke gebeurtenis. Wat was de bedoeling, waar, met wie?

2. Sensorische prikkels

Visueel:

Auditief:

Geur:

Tast:

Smaak:

3. Gedachten

Beschrijf de gedachten die bij je opkomen. Wat ging er door je heen?

4. Gevoel

Welk gevoel heb je?
(Bijv. blij, bang, boos, bedroefd)

Hoe sterk is het gevoel (0-10) ?

5. Lichamelijk

Wat voel je in je lijf?
(Bijv. tinteling, warm/koud, hartkloppingen,
zweten, pijn, duizelig, misselijk, ademnood, energiek)

Hoe sterk is het gevoel (0-10) ?

6. Gedrag

Wat is je reactie?

7. Gevolg

Wat geeft dit voor resultaat?

8. Conclusie of vervolgstappen

Wat heb je hiervan geleerd of wat is er nodig om hier in de toekomst anders mee om te gaan?