

## 3G-Schema

Dit 3G-schema kan gebruikt worden om een verband te leggen tussen gedachten en gevoelens. Ga op ontdekkingstocht naar jouw gedachtepatronen en duik in het effect op jouw gevoel. Vul het schema regelmatig in om de patronen te ontdekken. Je kunt het schema voor jezelf invullen of als ouder samen met je kind. Ben je ook benieuwd naar het verband met gedrag, vul dan het 5G-schema in, welke ook te vinden is bij onze downloads op de website.

Ga je aan de slag met het schema? Probeer dan de volgende stappen zo volledig mogelijk uit te werken. Er zijn meerdere schema's op de volgende pagina afgebeeld, om het mogelijk te maken om de gedachte- en gevoelenspatronen te registreren. Uiteraard kun je het schema zo vaak invullen als je wilt.

### **Stappenplan**

1. *Gebeurtenis*: Beschrijf zo feitelijk en concreet mogelijk wat er is gebeurd. Wat was de situatie?  
Met wie was je? Waar was je?
2. *Gedachten*: Schrijf de gedachten op die jij had in de situatie. Wat ging er door je hoofd? Wat zei je tegen jezelf?
3. *Gevoel*: Beschrijf de gevoelens die jij op dat moment had. Wat voelde je? Denk bijvoorbeeld aan de basisemoties (5 b's), namelijk bang, boos, bedroefd, blij en beschaamd. Vul je het formulier als ouder in met je kind? Laat jouw kind de smiley dan inkleuren met zijn of haar gevoel.

**Tip:** Je kunt deze oefening combineren met het werkblad Denkfouten op de [website](#). Dit kan verder helpen om het verband te ontdekken tussen denkfouten, gevoel en gedrag.

