

5G-schema

Een G-schema is een hulpmiddel om een verband te leggen tussen wat je denkt, doet en voelt. Het schema bestaat uit vijf G's, namelijk Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag en Gevolg. Aan de hand van het schema word je je bewust van gedachtes en gedachtepatronen, met bijbehorende gevoelens en gedragingen. Wil je een stapje verder gaan? Dan kun je het schema ook gebruiken om anders naar situaties te leren kijken. Hoe je aan de slag kunt met het schema, wordt hieronder beschreven. Het invulschema vind je op de volgende pagina.

Stappenplan versie 1

Dit stappenplan kun je gebruiken om je bewust te worden van patronen en om zo het verband te zien tussen wat je denkt, doet en voelt.

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.
4. *Gedrag*: Beschrijf welk gedrag je liet zien in de situatie. Wat deed je? Beschrijf dit ook weer zo concreet mogelijk.
5. *Gevolg*: Denk na over welke gevolgen jouw gedrag op dat moment hadden. Wat gebeurde er? Wat deden anderen?

Stappenplan versie 2

Dit stappenplan kun je gebruiken om anders te leren kijken naar situaties, om zo gedachtepatronen, gevoelens en gedragingen te veranderen. Voor dit stappenplan begin je met het stappenplan van versie 1. Wanneer je deze stappen hebt gevolgd, kun je verder met de volgende stappen.

1. *Gedachten*: Schrijf met een andere kleur pen of potlood op wat een andere, meer helpende gedachte zou kunnen zijn in dezelfde situatie.
2. *Gevoel*: Welk gevoel zou er ontstaan bij deze andere gedachte?
3. *Gedrag*: Wat zou je vervolgens doen als je deze andere gedachte en het bijbehorende andere gevoel hebt?
4. *Gevolg*: Hoe zou het gevolg eruitzien? Is de reactie van anderen anders?

Hieronder wordt een voorbeeld beschreven om te illustreren hoe een G-schema kan werken.

1. *Gebeurtenis*: Ik lig alleen in bed. Het is 3 uur 's nachts. Het is donker in huis. Ik hoor de trap kraken.
2. *Gedachten*: Ik denk een inbreker te horen. Ik zeg tegen mezelf dat ik niet veilig ben.
Ik bedenk dat het een oud huis is waar ik in woon, waarbij de trap vaker kraakt.
3. *Gevoel*: Ik voel me bang.
Ik voel me ontspannen.
4. *Gedrag*: Ik kruip weg onder mijn dekbed en blijf met gespitste oren luisteren of ik nog iets hoor.
Ik draai me om in mijn bed.
5. *Gevolg*: Ik val niet meer in slaap en lig een uur wakker in mijn bed.
Ik slaap lekker verder.

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.

Gebeurtenis



Gevolg

Gedachten



Gedrag

Gevoel

