

Werkblad 4.3 het ABCD schema



Een van de **meest gebruikte methoden binnen de cognitieve gedragstherapie** om je negatieve automatische gedachten te bekijken en beoordelen is het zogenoemde ABCD-schema.

Je mag dagelijks een schema gaan invullen. Ik heb er een aantal onder elkaar gezet. Print dit werkblad natuurlijk veel vaker uit zodat je voldoende schema's hebt om in te vullen.

Neem telkens als vertrekpunt een situatie die je spanning geeft. Deze situatie kun je al hebben meegemaakt, maar deze kan ook nog in de toekomst liggen.

Ik wens je veel succes!

Activerende gebeurtenis (de 'prikkel')	Betekenisgeving, gedachten attitudes met betrekking tot A	Consequenties van A+B voor je emoties en gedragingen	Discussie (betwijfel en bekritiseer B en bedenk alternatieven)	Effect van alternatieve gedachten en opvattingen (D)
Noteer beknopt wat je emoties in gang zette.	Noteer wat er door je hoofd heen ging, of wat A voor je betekende.	Noteer welke emotie je voelde en hoe je handelde toen je die emotie voelde.	Geef ondersteunende argumenten en bewijs.	Noteer hoe je je wilt gaan gedragen als consequentie van je alternatieven onder D.
		Emoties:		Emoties:
		Gedrag:		Alternatief gedrag of gedragsexperiment:

Activerende gebeurtenis (de 'prikkel') Noteer beknopt wat je emoties in gang zette .	Betekenisgeving, gedachten attitudes met betrekking tot A Noteer wat er door je hoofd heen ging, of wat A voor je betekende.	Consequenties van A+B voor je emoties en gedragingen Noteer welke emotie je voelde en hoe je handelde toen je die emotie voelde.	Discussie (betwijfel en bekritiseer B en bedenken alternatieven) Geef ondersteunende argumenten en bewijs.	Effect van alternatieve gedachten en opvattingen (D) Noteer hoe je je wilt gaan gedragen als consequentie van je alternatieven onder D .
		Emoties:		Emoties:
		Gedrag:		Alternatief gedrag of gedragsexperiment:

Activerende gebeurtenis (de 'prikkel') Noteer beknopt wat je emoties in gang zette .	Betekenisgeving, gedachten attitudes met betrekking tot A Noteer wat er door je hoofd heen ging, of wat A voor je betekende.	Consequenties van A+B voor je emoties en gedragingen Noteer welke emotie je voelde en hoe je handelde toen je die emotie voelde.	Discussie (betwijfel en bekritiseer B en bedenken alternatieven) Geef ondersteunende argumenten en bewijs.	Effect van alternatieve gedachten en opvattingen (D) Noteer hoe je je wilt gaan gedragen als consequentie van je alternatieven onder D.
		Emoties:		Emoties:
		Gedrag:		Alternatief gedrag of gedragsexperiment:

Activerende gebeurtenis (de 'prikkel') Noteer beknopt wat je emoties in gang zette .	Betekenisgeving, gedachten attitudes met betrekking tot A Noteer wat er door je hoofd heen ging, of wat A voor je betekende.	Consequenties van A+B voor je emoties en gedragingen Noteer welke emotie je voelde en hoe je handelde toen je die emotie voelde.	Discussie (betwijfel en bekritiseer B en bedenk alternatieven) Geef ondersteunende argumenten en bewijs.	Effect van alternatieve gedachten en opvattingen (D) Noteer hoe je je wilt gaan gedragen als consequentie van je alternatieven onder D.
		Emoties:		
		Gedrag:		
				Emoties:
				Alternatief gedrag of gedragsexperiment: