

5 G's

Via deze oefening krijg je inzicht in het verband tussen wat je denkt, voelt en doet.

Gebeurtenis

Wat is er feitelijk gebeurd (alsof je door een camera kijkt naar de situatie)?

Bijvoorbeeld:

- Ik kom mijn buurman tegen op straat. Ik zeg hallo en groet, hij groet niet terug.

Gedachten

Wat waren de helpende en/of niet-helpende gedachten die de gebeurtenis opriep?

Bijvoorbeeld:

- Ik heb zeker iets verkeerd gezegd de vorige keer dat ik hem zag.
- Hij vindt mij vast niet aardig.
- Ik kan ook echt niet met mensen omgaan.

Gevoel

Wat voelde je? Bijv.: Boos, bang, bedroefd, blij, somber, verdrietig, geërgerd, onzeker

Bijvoorbeeld:

- Somber, onzeker.

Gedrag

Wat deed je precies (alsof je door een camera kijkt naar je gedrag)?

Bijvoorbeeld:

- Ik zeg niets meer en loop verder.

Gevolg

Wat was het gevolg van je gedrag

Bijvoorbeeld

- Ik zeg nooit meer hallo tegen mijn buurman.

Door het G-schema in te vullen, krijg je inzicht in hoe je gevoelens samenhangen met je gedachten en gedrag. Op die manier kom je er ook achter welke gedachten vervelende gevoelens oproepen. Dat zijn je niet-helpende gedachten.



Vul voor dit voorbeeld het schema van de 5G's 2 keer in met verschillende gedachten, gevoelens, gedragingen en gevolgen.

Voorbeeld: Anneke en de vaas

Anneke ligt 's avonds in bed. Haar ouders zijn niet thuis.

Het is even na twaalf en Anneke hoort beneden een vaas vallen. Wat denkt/voelt Anneke?

Gebeurtenis: Anneke ligt 's nachts in haar bed en hoort een vaas vallen.			
Gedachte: → Gevoel: → Gedrag: → Gevolg:			
Het is een inbreker	Ik ben bang	Ik ga me verstoppen	Anneke durft niet te gaan kijken of het effectief een inbreker is.

Voorbeeld: Probleemsituatie van Jan

Jan heeft al wel eens iets gestolen. Zijn vrienden weten dat ook. Sindsdien vragen ze hem vaak of hij niet samen met hen iets wil gaan stelen. Zij zullen er wel voor zorgen dat hij deze keer niet gepakt wordt. Jan staat nog onder toezicht van de jeugdrechter nu en hij wil eigenlijk verdere problemen vermijden. Toch heeft hij ergens ook wel zin om toch met hen mee te gaan. En 'nee' zeggen is soms zo moeilijk...

Vul hieronder in welke gedachten en gevoelens Jan kan hebben. Welk gedrag zou hij kunnen stellen (bedenk er minstens 3!)? Welke keuzes kan hij maken? Kan je ook bedenken welke gevolgen dit zou kunnen hebben?

Tip: Op de laatste pagina vind je een lijst van gevoelens die iemand kan hebben.

Gebeurtenis: Vrienden van Jan vragen hem om mee te gaan stelen.			
Gedachte: → Gevoel: → Gedrag: → Gevolg:			

Vul nu het schema in voor je eigen feiten. Wat is er gebeurd, wat dacht je op dat moment, welk gevoel ging er door je heen, wat deed je op dat moment en wat was het gevolg.

Probeer voor je eigen feiten het schema ook nog twee keer in te vullen met andere gedachten, gevoelens, gedragingen en gevolgen dan degene die er in het echt zijn geweest.

<i>Gebeurtenis:</i>			
<i>Gedachte:</i> → <i>Gevoel:</i> → <i>Gedrag:</i> → <i>Gevolg:</i>			
