

### Bijlage 3. Invulformulier, het ABC schema

Lees de vragen die bij elk vakje van het invulformulier van bijlage 2 horen. Schrijf je antwoorden in de juiste vakjes.

#### **A1. Gebeurtenis**

Wat gebeurde er precies?  
Waar gebeurde het?  
Wie waren er bij?  
Hoe gedroeg iedereen zich?

#### **C1. Gevoel**

Hoe heb je de situatie ervaren?  
Hoe voelde jij je?

#### **C1. Gedrag**

Wat deed jij toen?  
Wat konden anderen aan jou zien of merken?

#### **B1. Gedachten**

Wat dacht je op dat moment?  
Hoe denk je nu over de situatie?

#### **B2. Helpende gedachten**

Bedenk helpende gedachten.  
De helpende gedachten moeten:

- kloppen met de feiten,
- reëel zijn,
- helpen om de situatie zo goed mogelijk aan te kunnen.

#### **C2. Gewenst gevoel**

Hoe zou jij je willen voelen in dit soort situaties?  
Wat zou je willen ervaren?

#### **C2. Gewenst gedrag**

Hoe zou jij je in dit soort situaties willen kunnen gedragen?  
Wat zou je willen doen?

#### **A2. Nieuwe gebeurtenis**

Wat ging er anders dan vroeger in deze situatie?  
Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?