Bijlage 8.5 Formulier voor gedragsexperimenten

Vooraf

Situatie:
Gevoel:
Automatische gedachte(n):
Alternatieve gedachte(n):
Bewijs voor automatische gedachte(n):
Bewijs voor alternatieve gedachte(n):

Dit formulier is afkomstig uit Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten 2 © 2011, G.P.J. Keijsers, A. van Minnen, K. Hoogduin (red.) p/a Uitgeverij Boom, Amsterdam

Na afloop

Daadwerkelijk verloop van de situatie:
Conclusie:

Instructie

Zoek een situatie waarin u verwacht negatieve gevoelens en automatische gedachten tegen te komen. Omschrijf onder 'Situatie' de situatie die u gaat opzoeken en wat u precies gaat doen. Omschrijf het gevoel onder 'Gevoel'. Omschrijf daarna de automatische gedachten die met dit gevoel te maken hebben onder 'Automatische gedachte(n)'. Omschrijf onder 'Alternatieve gedachte(n)' een andere mogelijke gedachte (zoals een ander die misschien zou hebben in een dergelijke situatie). Denk vervolgens vooruit op het verloop van de situatie: welke gebeurtenissen zouden bewijs kunnen vormen voor de automatische gedachte? Noteer deze onder 'Bewijs voor de automatische gedachte(n)'. Noteer mogelijke bewijzen voor de alternatieve gedachten onder 'Bewijs voor de alternatieve gedachte(n)'. Ga vervolgens de situatie in en voer het experiment uit. Noteer het verloop van experiment op het formulier en trek een conclusie.

Dit formulier is afkomstig uit Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten 2 © 2011, G.P.J. Keijsers, A. van Minnen, K. Hoogduin (red.) p/a Uitgeverij Boom, Amsterdam