

DAGBOEK

Situatieschets

Beschrijf hier de situatie. Neem hier alle facetten in mee die van belang zijn.

Hierna starten we met de fasen volgens het A-B-C-D-E-model van de RET

A. Activerende gebeurtenis: de situatie

Beschrijf in het kort de situatie of gebeurtenis die aanleiding was tot uw gevoel en gedrag waar u last van hebt. Onder welke omstandigheden kreeg u dat gevoel? Noteer ook eventuele interpretaties die voor u van belang zijn.

Als dit u helpt, maak dan gebruik van de STAR-vragen: situatie, uw taak/rol, uw actie, het resultaat.

S

T

A

R

DAGBOEK behorend bij "Socratisch Coachen"

<p>C1. Consequenties: hoe voelde u zich?</p> <p>Noteer hier wat deze situatie voor u betekende, welke gevoelens de situatie bij u oproep. Hoe hevig waren deze gevoelens?</p>	<p>sterkte van het gevoel:</p>
<p>C2. Consequenties: wat deed u precies?</p> <p>Noteer hier uw handelingen, wat u deed, óf juist niet deed. Ook wat u zei is van belang.</p>	
<p>B. Overtuigingen: welke gedachten gingen er toen door u heen? Of gaan op dit moment door u heen?</p> <p>Onderzoek of uw gedachten te maken hadden met de volgende irrationele gedachten:</p> <ol style="list-style-type: none">1 Ik moet (<i>het goed doen, gewaardeerd worden</i>)2 Anderen moeten (<i>mij eerlijk en netjes behandelen</i>)3 Het leven moet (<i>aangenaam en comfortabel zijn</i>). <p>De overige irrationele gedachten en automatische kerngedachten vindt u op de achterpagina.</p> <p>Maak onderscheid tussen <i>moeten</i> (irrationeel) en <i>wensen</i> (rationeel).</p>	
<p>D. Uitdagen: waarom moet het persé?</p> <p>Stel uzelf hier kritische vragen, om na te gaan of de gedachten bij B houdbaar zijn, b.v.:</p> <ul style="list-style-type: none">• Waarom moet het persé? Waarom mag dit absoluut niet gebeuren?• Hoezo gebeuren er rampen als het niet gaat zoals ik vind dat het moet lopen?• Hoezo ben ik / is hij een (veroordeling invullen)? Is dat mijn/zijn enige eigenschap, of doe ik / doet hij ook dingen goed?• Wie bewijst mij dat ik dat zelf niet kan?	

E1. Effectieve nieuwe gedachte: wat kan ik beter denken?

Welke gedachten helpen u wel om deze situatie aan te kunnen? Formuleer bij elke gedachte die u onder B. genoteerd hebt een nieuwe, rationele gedachte. Houdt daarbij rekening met wensen en verlangens.

E2. Welke opdrachten geeft u zichzelf?

- Wat kunt u doen om in de toekomst in een vergelijkbare situatie effectiever te handelen?
- Welk huiswerk geeft u zichzelf op om u dit nieuwe gedrag eigen te maken?

DAGBOEK behorend bij "Socratisch Coachen"

De twaalf veel voorkomende irrationele subgedachten:

- 1 *Angst voor afwijzing of afkeuring door anderen: Ik moet gewaardeerd worden door mensen die voor mij belangrijk zijn. Het is verschrikkelijk als dat niet zo is.*
- 2 *Ik moet goede prestaties leveren, uiterst vakbekwaam zijn, altijd adequaat reageren. Anders ben ik een onprofessioneel, waardeloos iemand. Ik moet succes hebben.*
- 3 *Mensen moeten weloverwogen en eerlijk handelen, anders zijn het slechte mensen. Daarvoor moeten ze bestraft worden.
of: Het moet er in de wereld eerlijk en rechtvaardig aan toegaan.*
- 4 *Het moet zo zijn/lopen zoals ik wil dat het loopt, anders is dat vreselijk.*
- 5 *Deze ellende is mij overkomen. Ik kan er niets aan doen, ik kan mijn gevoel en gedrag niet veranderen. Ik moet me wel zo voelen.*
- 6 *Bij gebeurtenissen met een onzekere afloop of die riskant zijn, moet ik vreselijk bang zijn.*
- 7 *Ik kan moeilijkheden en verantwoordelijkheden maar beter ontwijken dan ze onder ogen te zien en aan te pakken.*
- 8 *Ik heb anderen absoluut nodig om mijn leven te leiden. Ik kan het leven niet alleen aan.*
- 9 *Ik kan nooit loskomen van de gebeurtenissen uit mijn verleden. Ze hebben me toen zo sterk beïnvloed; dat zullen ze altijd blijven doen.*
- 10 *Er moet een waterdichte oplossing zijn voor dit probleem. Ik moet zeker van mezelf zijn en alles perfect onder controle hebben.*
- 11 *Ik moet het altijd goed hebben, niets mag me pijn of moeite kosten.*
- 12 *Als iemand anders het moeilijk heeft, is dat vreselijk. Daar moet ik me wel druk over maken.*

Tot slot de vijf kerngedachten of automatische gedachten:

1. **eisen:** wensen of voorkeuren worden vervangen door 'behoren te' en 'moeten';
2. **rampdenken:** één gebeurtenis wordt onevenredig zwaar doorgetrokken
3. **lage frustratietolerantie (LFT):** het onvermogen om zich in te spannen om een situatie op te lossen;
4. **generalisaties of veroordeling** van zichzelf óf van de ander: op grond van een negatieve gebeurtenis deugt er totaal niets van zichzelf of de ander;
5. **waardering zoeken:** iemand ontleent zijn eigenwaarde volledig aan waardering van anderen.