

Schema Rationeel Emotieve Therapie – oefening

Ongewenste verloop	Gewenst verloop
<p>1. De feiten A [onprettig ervaren gebeurtenis uit verleden of in toekomst]</p>	<p>4. Nogmaals de feiten A' zo objectief mogelijk (camera registratie)</p>
<p>2. Gedachtes/interpretaties bij die gebeurtenis B [wat denk je, wat denk je te zien?]</p>	<p>5. Uitdaging van de gedachtes/interpretatie B' -is het waar wat je denkt? -doe ik aan rampdenken, weglaten,, zwart/wit denken -kom ik niet onnodig in conflict met mezelf (of met anderen) -helpt het om zo te denken?</p>
<p>3. Emoties /gedrag C [welke 3 negatieve basis-emotie ervaar je; bank, boos, bedroefd]</p>	<p>6. Gewenste emotie/ gedrag C' [blij, in ieder geval zelfacceptatie en verwerking]</p>

Volgorde voor goede relativering van je gedachtes

- A. Gebeurtenis zoals door jouw ervaren
- C. Gevoelens zoals door jouw beleeft (die negatief doorwerken)
- B. Gedachtes, aannames die aan die gevoelens ten grondslag liggen

A'. Objectief situatie nog eens bekijken

C'. Gevoelens waarmee je deze situatie wilt ervaren/afsluiten

B'. a] nagaan welke de in B opgeschreven gedachtes voldoen aan de volgende criteria:

-waarheidsgehalte van de interpretatie

-etc, zie schema

b] welke gedachtes kun je ook hebben over de situatie, zodat ze wél behulpzaam zijn

C' Nagaan of gevoelens inderdaad bereikt zijn (fysiek ervaren bij relativierende gedachte)