

## Huiswerkformulier 1: G-schema

### GEBEURTENIS

Waar was u, met wie was u, en wat gebeurde er (camera standpunt)

### GEVOEL\*

Welke emotie(s) voelde u (4 B's: bang, boos, blij, bedroefd).  
En hoe sterk was dit gevoel (0-100%).

### GEDACHTEN

Welke gedachten had u over de situatie?  
Welke gedachten bepaalde uw gevoel (bang, boos, blij, bedroefd)?

### GEDRAG

Wat deed u in de situatie? Of wat deed u juist niet?

\*

Voorbeelden van gevoelens kunnen zijn:

Blij: vrolijk, tevreden, opgelucht, ontspannen, opgewekt

Bang: angstig, nerveus, opgejaagd, vrees, spanning, paniek

Boos: ergernis, kwaadheid, woede, vijandigheid, agressie

Bedroefd: teleurgesteld, verdrietig, treurig, neerslachtig, somber, depressief, bedrukt