

ABC-Model Werkblad

Scheid het gebeuren van de overtuigingen en gevolgen die volgen

A

Activerende Gebeurtenis

Wat is er gebeurd?
Beschrijf dit feitelijk en specifiek.

B

Overtuigingen

Wat dacht uw geest dat dit betekende?

C

Gevolgen

Welke emoties, lichamelijke sensaties en acties volgden?



GEBALANCEERDE TOETSING

Wat is een andere realistische manier om deze situatie te begrijpen?

Wat is een nuttige volgende stap?
