

COGNITIEF DAGBOEK VOOR SCHEMA'S
GEBEURTENIS (Wat lokte mijn reactie uit?)
GEVOELEN (Hoe voelde ik mij?)
GEDACHTEN (Wat dacht ik?)
GEDRAG (Wat deed ik?)
WELKE SCHEMA'S SPELEN HIERBIJ EEN ROL? (wat raakte mij heel sterk en met welke jeugdervaring had dat te maken?) 1. 2. 3.
TERECHTE REACTIE (Welk deel van mijn reactie was terecht?) Wat was eventueel het aandeel van de ander?
OVER-REACTIES (Welke reacties waren te sterk?) Op welke manier overdreef ik of zag ik het verkeerd? Welk schema maakte dat het erger werd?
DOOR MIJ GEWENSTE REACTIE Op welke manier zou ik er beter tegenaan kunnen kijken? Wat zou ik beter kunnen doen om het probleem op te lossen?
GEVOEL

