

GEDRAGSPATRONEN VERANDEREN
KIES EEN GEDRAGSPATROON WAARAAN JE WILT WERKEN
KENMERKENDE SITUATIES (In welke situaties doet dit gedragspatroon zich voor?)
GEDACHTEN (Wat dacht ik?)
GEDRAG (Wat doe ik meestal en waarom werkt dat niet?)
WELKE SCHEMA'S SPELEN HIERBIJ EEN ROL? (wat raakte mij heel sterk en met welke jeugdervaring had dat te maken?) 1. 2. 3.
NIEUWE OPVATTINGEN DIE KUNNEN LEIDEN TOT NIEUW GEDRAG
NIEUW GEDRAG (Wat ga ik uitproberen?) Wanneer (en bij wie) ga ik het nieuwe gedrag uitproberen?
RESULTAAT (Wat lukte wel en wat niet? (Eventueel: Welk ander gedrag wil ik nu gaan uitproberen?))