

5G-schema: gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag en gevolg

Een 5G-schema helpt om een lastige situatie stap voor stap te onderzoeken. Je kijkt naar de gebeurtenis, je gedachten, je gevoelens, je gedrag en het gevolg daarvan. Zo wordt duidelijker hoe een reactie ontstaat en waarom bepaald gedrag zich soms blijft herhalen. Vul het schema rustig in, liefst zo concreet mogelijk. Het hoeft niet mooi of volledig te zijn; het gaat erom dat je zicht krijgt op het patroon.

Stap	Vraag	Mijn antwoord
1. Gebeurtenis	Wat gebeurde er precies? Waar was ik? Met wie was ik? Wanneer gebeurde het?	
2. Gedachten	Wat ging er door mijn hoofd? Wat dacht ik over mezelf, de ander of de situatie?	
3. Gevoelens	Wat voelde ik? Bijvoorbeeld angst, boosheid, schaamte, verdriet, spanning of somberheid. Hoe sterk was dit gevoel van 0 tot 10?	

Stap	Vraag	Mijn antwoord
4. Gedrag	Wat deed ik daarna? Wat zei ik? Wat vermeed ik? Wat zocht ik op? Wat gebruikte, at of dronk ik? Wat liet ik juist na?	
5. Gevolg	Wat was het gevolg op korte termijn? En wat was het gevolg op langere termijn? Hielp mijn reactie echt, of werd het probleem groter?	