

RET ZELFHULPFORMULIER

A. ACTIVERENDE GEBEURTENIS: DE SITUATIE

Beschrijf hier in het kort de situatie of gebeurtenis die aanleiding was voor je gevoel of gedrag waar je last van hebt; of beschrijf de omstandigheden waaronder je dat gevoel kreeg en waarbij je je zo ging gedragen. Noteer hier eventueel interpretaties en/of voorspellingen van de situatie die van belang zijn.

.....
.....
.....
.....

C. CONSEQUENTIES: HOE VOELDE IK MIJ EN WAT DEED IK?

Noteer hieronder je gevoelens en je gedragingen naar aanleiding van A waar je last van hebt en die je wilt veranderen. Onderscheid wat voor gevoel en gedrag je in deze situatie helpt en wat nadelig voor je is. Het gaat bij het invullen van C om het laatste.

.....
.....
.....
.....

Als je hierbij gevoelens van angst, woede, gedeprimeerdheid, schuld, schaamte, minderwaardigheid, of stress noteert, ga dan naar B. Indien niet, vraag je dan af of je misschien zulke gevoelens hebt *naar aanleiding van* de hierboven genoteerde gevoelens en/of gedragingen en ga dan naar B.

B. BESCHOUWINGEN: WAT DENK IK OVER 'A' WAARDOOR IK 'C' VOEL/ DOE?

Schrijf hier op wat je denkt over de situatie A waardoor je je zo voelt en gedraagt als bij C. Zoek naar de gedachten die een 'moeten' *bevatten* en naar wat je *eist* van jezelf, van anderen of van de wereld; zoek ook naar *veroordelingen* van jezelf of van anderen. Onderscheid wat je *wenst* (rationeel) van wat *moet* van jezelf (irrationeel).

1.
2.
3.
4.
5.

Controleer of de gevonden gedachte inderdaad het bij C genoteerde gevoel en gedrag oproept. Als dat niet het geval is, zoek dan naar een gedachte die dat wel doet. Ga dan naar D

D. DAAG DIE GEDACHTE UIT! WAAROM MOET HET PER SE?

Stel jezelf hier kritische vragen over je gedachten bij B, waardoor wordt aangetoond dat ze niet kloppen. Bijvoorbeeld:
Waar is het bewijs voor dit 'moeten', waar staat deze 'wet' geschreven?

Waarom moet het absoluut zoals ik het wil? Helpt dit 'moeten' mij?
Hoe verandert een fout mij of een ander in een waardeloze persoon?

1.
2.
3.
4.
5.

E. EFFECTIEVE NIEUWE GEDACHTE: HET ANTWOORD OP D.

Formuleer hier een nieuwe gedachte die je wel helpt in deze situatie en die niet meer leidt tot de bij C genoteerde voor je hinderlijke gedragingen en schadelijke gevoelens. Ontken in de nieuwe gedachte zo krachtig mogelijk de B, maar behoud tegelijk je wensen en verlangens. Voel je bij deze gedachte nog slechts bezorgdheid, verdriet, irritatie of spijt? Zo niet, ga dan terug naar B en D en probeer daarna de effectieve nieuwe gedachte beter te formuleren.

1.
2.
3.
4.
5.

G. GEDRAG DAT INGAAT TEGEN DE OUDE IRRATIONELE GEDACHTE

Noteer hier welk gedrag je kunt bedenken dat lijnrecht indruist tegen de oude, verkeerde gedachte onder B. Overtuig jezelf **krachtig** van de nieuwe gedachte (E) en voer het gedrag indien mogelijk uit. Let er daarbij op of de irrationele gedachte (B) weer probeert de kop op te steken.

-
-
-

DATUM/TIJD	OMSTANDIGHEDEN/SITUATIE Wat gebeurde er met wie en waar? Wat was jouw <i>interpretatie</i> van het gebeuren? Of wat was jouw <i>voorspelling</i> van het gebeuren. A	GEVOEL EN GEDRAG waar je last van hebt Welk? en hoe sterk? (van 1 tot 10)* C	WAT DACHT JE OVER DE SITUATIE WAARDOOR JEVOELDE.....DEED Welke eis stelde je aan jezelf, een ander of aan de situatie B	D	WAT HEB JE GEPROBEERD OM JE GEVOEL... OF GEDRAG ...TEGEN TE GAAN E

* 1 = net waarneembaar, 10 = sterkst ooit waargenomen

www.ret-instituut.nl

Instituut voor Rationeel-Emotieve Training
Postbus 316, 2000 AH HAARLEM
Tel 023-5328817; fax: 023-5421189

© copyright W.Backx
Ch.Schöller 2001,2003