



Schema dagboek.

Dit schema helpt je om in moeilijke of stressvolle situaties beter inzicht te krijgen in je reacties. Vaak reageren we automatisch op dingen die gebeuren, zonder erbij stil te staan wat er precies in ons hoofd en lichaam omgaat. Het invullen van dit schema geeft je de kans om je reacties bewust te onderzoeken, te begrijpen waar ze vandaan komen en hoe je in de toekomst anders kunt reageren.

Door dit schema in te vullen, kun je patronen herkennen in je gedachten, gevoelens en gedrag. Dit helpt je om meer grip te krijgen op jezelf en effectiever om te gaan met situaties die je uit balans brengen. Het is een manier om in het moment stil te staan bij wat er echt speelt en je reactie daarop te begrijpen.

1. Uitlokkende situatie:

Wat zette mijn reactie in gang? Beschrijf de situatie die de reactie veroorzaakte. Wat gebeurde er precies? Bijvoorbeeld: "Mijn collega maakte een opmerking tijdens de vergadering."

2. Emoties:

Wat voelde ik op dat moment? Wat was mijn emotionele reactie? Bijvoorbeeld: "Ik voelde me boos, gefrustreerd, en verdrietig."

3. Gedachten:

Wat dacht ik op dat moment? Wat ging er door mijn hoofd? Bijvoorbeeld: "Ze respecteert mij niet. Ik ben niet goed genoeg."

4. Gedrag:

Wat deed ik in reactie op de situatie? Hoe reageerde ik? Bijvoorbeeld: "Ik bleef stil zitten en voelde me teruggetrokken."



5. Schema's of valkuilen:

Waar werd ik gevoelig voor? Welke vroege jeugdervaringen kunnen mijn reactie hebben beïnvloed? Bijvoorbeeld: "Ik werd gevoelig voor afwijzing, wat misschien te maken heeft met mijn ervaringen als kind, waar ik vaak het gevoel had dat ik niet goed genoeg was."

6. Gezonde kijk:

Vraag anderen naar een objectieve mening, indien mogelijk. Wat zijn realistische kanten van de situatie? In welk opzicht waren mijn reacties gerechtvaardigd? Bijvoorbeeld: "Het was een drukke vergadering en ik was al gestrest, dus mijn reactie was deels begrijpelijk."

Wat deed de ander om de situatie te verslechteren? Bijvoorbeeld: "Mijn collega sprak op een manier die ik als aanvallend ervaarde."

7. Te sterke reacties:

In welk opzicht overdreef ik of misinterpreteerde ik de situatie? Wat deed ik om de situatie te verslechteren? Bijvoorbeeld: "Ik reageerde sterker dan nodig was en interpreteerde de opmerking als kritiek, terwijl dat niet per se de bedoeling was."

8. Gezond gedrag:

Hoe kan ik in de toekomst beter met een dergelijke situatie omgaan? Wat zou ik anders kunnen doen om het probleem op een gezonde manier op te lossen? Bijvoorbeeld: "In plaats van stil te blijven, kan ik mijn gevoelens op een rustige manier uiten of even een pauze nemen om de situatie te verwerken."

Door dit schema dagelijks in te vullen, kan de cliënt patronen in gedrag en gedachten herkennen en zich bewust worden van welke reacties ongezond zijn of overdrijven. Dit helpt om later effectievere en gezondere manieren van omgaan met stressvolle situaties te ontwikkelen.