

# Bijlage C

## Uitdagen van gedachte<sup>4</sup>

Het volgende formulier vul je in, elke keer dat je akelige gedachten hebt. Je begint met de situatie waarin je je akelig voelde, vult dan je gedachte, gevoel en gedrag in, en daarna onderzoek je je gedachte aan de hand van de vragen.

.....

.....

Situatie

Gevoel:

Gevoel:

Gedachte:

Gedrag:

Geloof:

Gevolg

4 Gebaseerd op Bögels, 2008. Zie [www.boom.nl/behandelprotocol-rouwhulp](http://www.boom.nl/behandelprotocol-rouwhulp) voor te downloaden versies van bijlagen uit deze serie.

## 1

**Uitdaagvragen**

1. Is het wel zo? Hoe weet ik dat?

---

---

---

---

2. Welke bewijzen heb ik?

Bewijzen voor de gedachte	Bewijzen tegen de gedachte

3. Wat gebeurt er als ik zo blijf denken? Wat heb ik eraan om zo te denken?

---

---

---

---

4. Wat is het aller-allergste wat kan gebeuren? Hoe erg is dat? Is het een ramp?

---

---

---

---

Helpende gedachte:

---

---

---

---