

5G MODEL

OEFENING DEEL 1



Hieronder een voorbeeld van het 5G model, naar aanleiding van een bepaalde situatie. De uitkomst van het proces (gevoel, gedrag en gevolg) kan veranderen door de manier waarop je denkt over de gebeurtenis. Vul hem voor jezelf in.

GEBEURTENIS

Beschrijf waar je was, met wie en wat er gebeurde.

GEDACHTE

Welke gedachten gingen door je hoofd?

GEVOEL

Omschrijf welk gevoel dit bij jou opriep.

GEDRAG

Wat deed je?

GEVOLG

Wat gebeurde er toen?

5G MODEL

OEFENING DEEL 2



1. Beschrijf nu dezelfde gebeurtenis nog een keer. Probeer om je gedachten over de gebeurtenis positiever te beschrijven.
2. Welke effecten heeft dit dan op je gevoel, gedrag en het gevolg?

GEBEURTENIS

Beschrijf waar je was, met wie en wat er gebeurde.

GEDACHTE

Welke gedachten gingen door je hoofd? **LET OP** blijf positief

GEVOEL

Omschrijf welk gevoel dit bij jou opriep.

GEDRAG

Wat deed je?

GEVOLG

Wat gebeurde er toen?