

Think-5 (voorbeeld)

1 Wat is je (niet-helpende) gedachte?

Gebeurtenis

Ik moet een presentatie geven op school.

Gedachte

Ik kan dit niet.

Geloofwaardigheid

80 %

Gevoel



Bedroefd



Blij

Anders

Gedrag

Ik praat te snel en maak fouten.

Gevolg

De presentatie gaat niet zo goed. De volgende keer zie ik er nog meer tegenop.

2

Doe de Gedachte-check

- ★ Is het waar? *Twijfel*
- ★ Is het aardig voor mezelf? *Nee*
- ★ Is het helpend? *Nee*

Twijfel je? Onderzoek je gedachte in stap 3.

3

Zoek bewijzen

De gedachte klopt, want...

- *Ik ben altijd zenuwachtig (trillende handen en weinig concentratie).*
- *De vorige keer vergat ik een stuk tekst.*

De gedachte klopt niet, want...

- *Ik heb me goed voorbereid.*
- *De docent zegt dat ik dingen goed kan uitleggen.*

5

Hoe geloofwaardig is je eerdere gedachte (uit stap 1) nu?

Geloofwaardigheid 50%

4

Wat is je helpende gedachte?

Gedachte

Ik heb me goed voorbereid, ik kan dit.

Geloofwaardigheid

60 %

Gevoel



Bedroefd



Blij

Anders

Zelfverzekerd

Gedrag

Ik praat rustig en duidelijk.

Gevolg

De presentatie gaat goed. Ik heb vertrouwen in de volgende keer.