

5 Werkblad registratie volledig

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijken.nu/boek/werkbladen>.)

Situatie (waar ben ik, wat gebeurt er?)

Welke **gedachten** heb ik? (en hoe geloofwaardig zijn deze 1-10?)

Welke **symptomen** heb ik? (bijv. druk op de borst, benauwd, snelle hartslag, benauwd, duizelig, misselijk, onwerkelijke gevoel, tintelingen in vingers, trillen, zweten etc.)

Wel **gevoel** heb ik? (bijv. angst, woede, verdriet, onrust, spanning)

Hoe **sterk** is dit gevoel? (gebruik een rapportcijfer van 1-10 waarbij 10 het meest hevig is wat u ooit gevoeld heeft)

Wat is mijn **gedrag** (hoe reageer ik; wat heb ik gedaan?)

Wat zijn de **antwoorden** op de uitdaagvragen? (welke bewijzen heb ik vóór en tegen mijn gedachten; kan er een andere verklaring zijn?)

Welke **alternatieve** gedachten kan ik omschrijven? (en hoe geloofwaardig zijn deze op een schaal van 1-10?)

Welk **gedrag** heb ik en welk **gevoel** geeft dat?
