

## 4 Werkblad uitdaagvragen

---

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

Kies een automatische gedachte zoals u die beschreven heeft op een *Werkbladregistratie deel 1* of zoals geformuleerd met de POH-GGZ. Maak deze gedachte zó dat er geen vraagteken achter staat. Pak de informatie die u eerder over uw automatische gedachte heeft opgezocht erbij. Beantwoord dan de volgende vragen:

1. Welke bewijzen heb ik dat mijn automatische gedachte waar is?
2. Welke bewijzen heb ik dat mijn automatische gedacht niet waar is?
3. Kan er een andere verklaring zijn voor wat ik voel dan de verklaring die ik nu bedenken?
4. Wat is het ergste wat me kan overkomen? Wat ga ik daarna/daarmee doen?
5. Wat is het beste wat me kan overkomen?
6. Wat is het meest waarschijnlijke wat me zal overkomen?
7. Welk gevoel krijg ik van de automatische gedachte?
8. Als ik deze gedachte niet zou hebben, hoe zou ik me dan voelen?
9. Als een vriendin of familielid van mij deze gedachte zou hebben, wat zou ik dan zeggen/ adviseren?
10. Formuleer één of meer alternatieve gedachten en schrijf deze op uw registratieformulier.
11. Hoe geloofwaardig is deze gedachte voor u?
12. En hoe geloofwaardig is de automatische gedachte nu?