

---

# 5G-schema

---

## Gebeurtenis

Omschrijf de gebeurtenis zo feitelijk mogelijk. Het gaat om het moment dat zorgde voor de gedachten, gevoelens en gedragingen die je wil analyseren. Breng het moment – als dat lukt – terug tot een stilstaand beeld, als een frame uit een film

---

---

## Gedachten

Beschrijf alle gedachten die in je op kwamen. Laat je niet beperken door het beperkte aantal regels, neem eventueel de achterkant of extra papier om alles op te schrijven.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gewaarwordingen

Wat voelde je aan sensaties in je lichaam? Welke bewegingen wilde je maken?

---

---

---

---

---

## Gevoel

Breng je gevoel terug tot één of meer van de vijf B's: bang, boos, blij, bedroefd en beschaamd. Scoor vervolgens de heftigheid van die gevoelens; 0 is helemaal niet heftig, 10 is zeer heftig.

---

---

## Gedrag

Wat deed je? Ook als je niets deed (bijv. blijven zitten) is dat gedrag.

---

---

---

---

---

## Gevolgen

Wat gebeurde er daarna? Maak hierbij onderscheid in de gevolgen op korte en lange termijn.

### Korte termijn

---

---

---

---

### Lange termijn

---

---

---

---