



Het werken met het 5G-schema leert je zien dat er samenhang is tussen je denken, je voelen, jouw gedrag, de gebeurtenissen en de gevolgen ervan.

De 5 **G's** staan voor:

1. **G**ebeurtenis
2. **G**edachten
3. **G**evoelens
4. **G**edrag
5. **G**evolg

Soms heb je gedachtes waar je eigenlijk niet zo veel mee kunt, zoals: "Ik krijg altijd de schuld", "anderen worden nooit aangesproken", of "Ik kan niet rekenen, de toets mislukt toch", "Ik ben niks waard, anderen zijn beter (mooier/slimmer/knapper/leniger etc.)" en "Ze moet ook altijd mij hebben".

Door deze gedachten blijven je problemen bestaan of worden ze zelfs erger! Door meer specifiek de 5 G's uit te splitsen, kun je nagaan hoe je jouw gedachten kunt aanpakken.

Je gedachten bepalen hoe jij je voelt. Dus als jij je gedachten verandert, dan ga je je beter voelen!

Het **5G-schema** kan je daarbij helpen:

Gebeurtenis : Waar was ik, met wie, wat gebeurde er?

Gedachten : Wat dacht ik, of zei ik tegen mezelf? Wat vond ik ervan?

Gevoelens : Wat voelde ik, welke emoties speelden in mij op?

Gedrag : Wat deed ik? Hoe reageerde ik?

Gevolg : Welke consequenties had dit alles?

Een voorbeeld het volgen van een **G-schema**:

Gebeurtenis : Morgen is de rekentoets

Gedachten : Ik kan het toch niet. Vorige keer had ik ook al een onvoldoende

Gevoelens : Buikpijn, onzeker.

Gedrag : Ik maak de toets slecht.

Gevolg : Ik ben bevestigd in mijn gedachten.

We verdelen onze gedachten in 2 soorten:

- De **niet helpende** gedachten.
"Ik kan het toch niet", "Vorige keer ging het ook niet goed", "Ik doe het altijd verkeerd", "Ik heb er geen vertrouwen in dat..."
- De **helpende** gedachten.
"Ik wil het, dus ik doe het", "Ik mag om hulp vragen", "Iets niet kunnen is niet erg", "Ik vertrouw er op dat..."

Helpende gedachten zijn positief en realistisch.

Door helpende gedachten te gebruiken beïnvloed je de manier hoe je je voelt, en de wijze waarop je gaat handelen. Hierdoor is het gebruik van het 5G-schema en de helpende- en niet helpende gedachten een onmisbare tool als het gaat om een werken aan een positieve mindset.

Door het schema meerdere keren te doorlopen, telkens met een ander perspectief en uiteindelijk mindset, leer je bewust controle over gedachtes te nemen en daarmee te sturen in het gedrag.



Kolom 1: Vertel hoe de (moeilijke) situatie was en voelde

Kolom 2: Beschrijf de situatie objectief en evaluerend, van een afstandje

Kolom 3: Beschrijf de situatie, gebruik helpende gedachtes en vertel verder

	1	2	3
Gebeurtenis	Wat gebeurde er?	Beschrijf de situatie objectief, van een afstandje	Beschrijf de situatie
Gedachte	Wat dacht je toen?	Is de gedachte die je had feitelijk waar?	Wat is een helpende gedachte?
Gevoel	Wat voelde je?	Wat had je willen voelen op dat moment?	Hoe zou je je dan voelen?
Gedrag	Wat deed je toen?	Wat had je willen doen toen?	Wat zou je dan doen?
Gevolg	Wat gebeurde er daarna?	Wat had je gewild dat er zou gebeuren?	Wat zou er dan kunnen gebeuren?