

Het A-B-C model van Rationele Effectiviteits Training

<p>Activating event (gebeurtenis)</p> <p>Beschrijf in het kort wat er je gevoel veroorzaakte (welk beeld heb je ervan, wat was de situatie, wie etc.)</p>	<p>Beliefs (overtuigingen, gedachten en houding)</p> <p>Wat was je irrationele, spanning oproepende gedachte? Wat ging er door je hoofd? Dit kan gaan over jou, over anderen, hoe je naar de wereld kijkt etc.</p>	<p>Consequences (van A + B op jouw gevoel en gedrag)</p> <p>Beschrijf welk gevoel je kreeg en wat je deed toen je dit gevoel kreeg.</p>	<p>Discussion (onderzoek en stel B ter discussie)</p> <p>Bedenk voor iedere B een alternatieve gedachte, die je kunt onderbouwen.</p>	<p>Effect (van je alternatieve gedachten D)</p> <p>Beschrijf hoe je je voelt en wat je dan doet, als gevolg van je nieuwe gedachten (D).</p>
		<p>Gevoel:</p>		<p>Gevoel:</p>
		<p>Gedrag:</p>		<p>Ander gedrag / experiment:</p>