## Het 5G schema: vul dit schema in van boven naar beneden: eerst de gebeurtenis en dan de rode kolom. Daarna de groene kolom.

**GEBEURTENIS**

<WAT WAS DE AANLEIDING>

|  |  |
| --- | --- |
| GEDACHTE  *Wat denk je als dit gebeurt?* | **GEDACHTE**  *Wat kun je óók denken in dit geval?* |
| GEVOEL  *Welk gevoel geven deze gedachte je?* | **GEVOEL**  *Wat voel je als je deze dingen denkt?* |
| GEDRAG  *Welk gedrag laat je zien als je dit denkt en voelt?* | **GEDRAG**  *Hoe gedraag je je als je dat denkt en voelt?* |
| GEVOLG  *Hoe loopt het af als jij je zo gedraagt?* | **GEVOLG**  ***Wat is dan het gevolg, als je je zo gedraagt?*** |