## 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?*** |