

Oefening RET - Rational Effectiveness Training.

A: Beschrijf de situatie/gebeurtenis: - Activating event

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

B: Beschrijf de gevolgen van deze gebeurtenis: - Belief
Hoe voel en gedraag ik me emotioneel in bovenstaande situatie?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

C: Gedachten over de gebeurtenis (A): - Consequence
Wat zeg ik tegen mezelf wanneer bovenstaande
gebeurt dat ik me zo ga voelen en gedragen als ik net beschreven heb (onder B)?

1.
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....

4.
.....
.....
.....

Zijn deze gedachten wel rationeel?

1. Is het waar?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Is het logisch?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Is het handig dit te denken?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Helpt het mij of de ander als ik dit denk?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wanneer je 2x maal hierboven een NEE hebt ingevuld, is de gedachte irrationeel.
Probeer te bedenken welke gedacht wel rationeel is! Zijn deze gedachten wel rationeel?

1. Is het waar?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Is het logisch?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Is het handig dit te denken?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Helpt het mij of de ander als ik dit denk?

.....
.....
.....
.....
.....

Ruimte voor eigen ideeën of toelichting

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vragen of opmerkingen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....