

ZET DE PATIËNT OP 2

5G-model

Oefening 1: Noem een situatie waarin je de uitkomst niet prettig vond of oncomfortabel voelde. Schrijf deze gebeurtenis zo objectief mogelijk op in het schema hieronder in de linker kolom.

Oefening 2: Schrijf de 5G's die over deze beschreven situatie voor jezelf uit in het schema hieronder in de linker kolom.

	Beschreven situatie	Gewenste situatie
Objectieve gebeurtenis		
Gedachte		
Gevoel		
Gedrag		
Gevolg		

Oefening 3: Vul nu de rechter kolom van het schema in. Beschrijf hierbij de 5G's in de gewenste situatie. De objectieve gebeurtenis blijft hetzelfde als bij de beschreven situatie.

