

Module Geeneraliseerde Angststoornis

Dagboekformulier van voor het bijhouden van gedachten

Datum, tijdstip:	
Situatie: Waar ben ik? Met wie? Wat doe ik?	
Gevoel: emotie, bijv. angst, woede, verdriet	Sterkte van het gevoel (0-100)
Automatische Gedachten: Welke gedachten gingen er aan het gevoel vooraf? Wat is de reden van het gevoel?	Geloofwaardigheid (1-100)
Gedrag: Wat deed ik na het angstgevoel? bijv. dwanghandelingen uitvoeren, vluchten, afleiding zoeken, vermijden	
Uitdaging: Stel kritische vragen over de automatische gedachten. Wat is het antwoord op deze vragen? Wat pleit vóór: Wat pleit tegen:	
Rationele gedachte: : Zet een rationele gedachte tegenover de automatische gedachte	Geloofwaardigheid (1-100)
Nieuw gedrag: Hoe had ik de situatie beter kunnen aanpakken, uitgaande van de rationele gedachten?	