

Niet wat er gebeurt, maar wat je **denkt**.

Dezelfde gebeurtenis kan totaal anders aflopen, afhankelijk van de gedachte die je erover hebt. Het 5G-schema laat zien hoe dat werkt. **Volg het voorbeeld: één appje, twee routes.**

G1 Gebeurtenis

Je stuurt een appje. Na drie uur nog geen antwoord, terwijl diegene wel online is.

G2 Gedachte

"Ze negeert me. Ik heb vast iets verkeerd gedaan."

G3 Gevoel

Onzeker, gekwetst, boos.

G4 Gedrag

Je stuurt een fel appje, of je zegt de hele dag niets meer.

G5 Gevolg

Ruzie of afstand, om iets dat misschien niets was.

G2 Gedachte

"Ze heeft het vast druk. Online zijn is niet hetzelfde als tijd hebben."

G3 Gevoel

Rustig, hooguit wat ongeduldig.

G4 Gedrag

Je gaat verder met je dag en vraagt er later gewoon naar.

G5 Gevolg

Geen gedoe. En meestal blijkt: er was niets aan de hand.

Zelfde gebeurtenis, ander gevolg. Het verschil zat niet in het appje, maar in **G2: de gedachte**. En die kun je checken: klopt wat ik denk? Weet ik dat zeker?

Gedachten checken kun je leren, met **deze drie vaardigheden**:



Kritisch denken

Ik check mijn gedachte: klopt dit wel?



Omgaan met emoties

Ik zie waar mijn gevoel vandaan komt.



Zelfbewustzijn

Ik ken mijn eigen denkpatronen.