

Kolom 1 Beschrijf zoals de moeilijke situatie was en voelde

Kolom 2 Beschrijf de situatie objectief en evaluerend

Kolom 3 Beschrijf de situatie, plaats de helpende situatie en evalueer verder

	Kolom 1	Kolom 2	Kolom 3
Gebeurtenis	Hoe ziet de lastige situatie eruit?	Beschrijf de situatie vanachter een videocamera	Beschrijf de situatie
Gedachte	Wat dacht je toen?	Is de gedachte feitelijk waar?	Wat is een helpende gedachte?
Gevoel	Wat voelde je?	Wat had je willen voelen?	Hoe zou je je dan voelen
Gedrag	Wat deed je toen?	Wat had je willen doen?	Wat zou je dan doen?
Gevolg	Wat gebeurde er daarna?	Wat had je gewild dat er gebeurde?	Wat zou er dan kunnen gebeuren?