



E-book Tips voor het uitdagen van automatische gedachten

Praktijk META
Tips voor het uitdagen van automatische gedachten

- Het uitdagen van automatische gedachten vergt oefening. Verlang dus niet van jezelf dat je dit binnen 'no time' onder de knie hebt. Als het moeilijk voor je is om uit deze valkuil te blijven ("Ik moet dit op korte termijn perfect kunnen invullen"), zie dit dan als een geschikte oefening tot uitdagen!

- Automatische gedachten kenmerken zich door:
 - Hun absolute karakter ('altijd', 'iedereen', 'niemand', 'nooit', 'moet,' zijn woorden die hierbij veel voorkomen)
 - Hun snelheid (moeilijk op te merken waardoor je vooral de nare gevoelens die het gevolg ervan zijn, ervaart)
 - Hun vermogen om vliegensvlug andere automatische gedachten op te roepen (waardoor er een neerwaartse spiraal ontstaat van gedachten en gevoelens)
 - Hun onvrijwillige optreden, dat wil zeggen ze zijn (zonder systematische oefening) moeilijk uit het hoofd te zetten.

- Voorbeelden van uitdagen zijn:
 - Denk ik te 'zwart-wit', namelijk in termen van 'alles of niets'?
 - Welke bewijzen / tegenbewijzen heb ik hiervoor?
 - Verwacht ik het allerergste?
 - Wat zou een ander denken in mijn situatie?
 - Ben ik te streng voor mezelf en mild voor anderen, met anderen woorden: hanteer ik een 'dubbele maatstaf'?
 - Is perfectie haalbaar?
 - Helpt deze gedachte mij mijn doelen (bv rust of geluk) te bereiken?
 - Is deze gedachte onherroepelijk waar?
 - Zijn er andere verklaringen te bedenken?
 - Overschat ik de kans dat dit gebeurt?
 - Overschat ik de ernst van als dit gebeurt?
 - Concentreer ik me alleen op de 'bewijzen', in plaats van ook de 'tegenbewijzen' erbij te betrekken?
 - Is deze gedachte zinnig of nuttig?
 - Trek ik hier te snel een conclusie?
 - Duik ik in hopeloosheid zonder over oplossingen na te denken?
 - Probeer ik de toekomst te voorspellen in plaats van dingen te onderzoeken?
 - Veroordeel ik mezelf op basis van één enkele gebeurtenis?
 - Zou ik een ander op dezelfde manier veroordelen?
 - Verlies ik mij in piekeren in plaats van dat ik onderzoek of er iets veranderd of verbeterd kan worden?
 - Hoe zou ik reageren als de rollen omgedraaid zouden zijn?
 - Verwar ik het heden met het verleden?
 - Kan ik deze eis omzetten in een voorkeur?
 - Wat is het beste dat er kan gebeuren?
 - Van wie?
 - Kan dit een kernovertuiging (conclusie uit het verleden) zijn?

- Als je merkt dat je in eerste instantie meer last krijgt van negatieve gedachten, zie dit dan als een gunstig teken: je wordt je meer en meer *bewust* van deze gedachten, zodat je ermee aan de slag kunt.
- Vul bij 'gevoelens' op het dagboekformulier gevoelens als 'bang', 'boos', 'bedroefd' in, en geen gevoelens die een interpretatie van de gebeurtenis inhouden, zoals 'geflest', 'te kijk gezet', 'gekleineerd'.
- Zet bij 'uitdagen' vragen neer (dus eindigend op een vraagteken), niet bij 'rationele gedachte(n)'.
- Probeer bij 'rationele gedachte(n)' een antwoord op de uitdaging te formuleren.
- Eén automatische gedachte mag op verschillende manieren worden uitgedaagd (maar hoeft niet).
- Het neerschrijven van automatische gedachten kan erg geconfronteerd zijn, maar op den duur zal het als bevrijdend ervaren worden.
- Als de automatische gedachten erg hardnekkig blijken te zijn, geef de moed dan niet op. Dit betekent dat er extra veel geoefend dient te worden, zodat er nieuwe (functionele) automatische gedachten kunnen ontstaan.