

UITLEG WERKBOEKJE

**5G MODEL
ZO STOP
JE MET
PIEKEREN**

**COACH JEZELF NAAR
POSITIEVE GEDACHTEN**



HET 5G MODEL

Het 5 G-model brengt je gedachtes, gevoelens en gedrag in kaart waardoor je patronen en niet functioneel gedrag bij jezelf kunt ontdekken.

Niet de gebeurtenissen zelf zorgen voor hoe jij je voelt, maar de manier waarop je ernaar kijkt.

Leer beter
omgaan met
lastige situaties

In lastige situaties reageer je op een manier waarop je altijd al reageert. Als je bijvoorbeeld gewend bent negatief te denken, of dat de doemscenario's zich al helemaal in je hoofd afspelen of dat je eigenlijk altijd wel ergens gevaar in ziet, dan zie je automatisch veel (nieuwe) dingen minder zitten. Voor jou ligt dan de focus op het negatieve, op wat er niet kan en wat er mis kan gaan.

Het weerhoudt je om nieuwe dingen te ondernemen, je trekt je terug 'want het zal toch wel niet goed gaan', waardoor je

jezelf isoleert en geen nieuwe positieve ervaringen opdoet, met als gevolg dat je op termijn nog negatiever gaat denken.

Jouw situatie kan door de manier waarop je met lastige situaties omgaat niet verbeteren, omdat je niet op een functionele manier op de situatie reageert. Deze mindset maakt je passief en negatief.

HEALTHYCREW

'Niet de gebeurtenissen zelf zorgen voor hoe jij je voelt, maar de manier waarop je ernaar kijkt.'

Cognitieve gedragstherapie

WAT KUN JE AAN NEGATIEVE VASTE PATRONEN DOEN?

Je kunt dus beter wat risico nemen en je focussen op positieve zaken, op dingen die wel kunnen (ondanks dat er bezwaren of obstakels zijn), deze **open mindset** biedt je avontuur, nieuwe kansen en mogelijkheden.

Hoe je omgaat met lastige én minder lastige situaties kun je in kaart brengen door middel van een 5G-model. Als je begrijpt waarom je je zo voelt, waarom je zo denkt en wat je dit oplevert, kun je er ook eerder iets aan veranderen. Deze bewustwording is de eerste stap richting verandering.

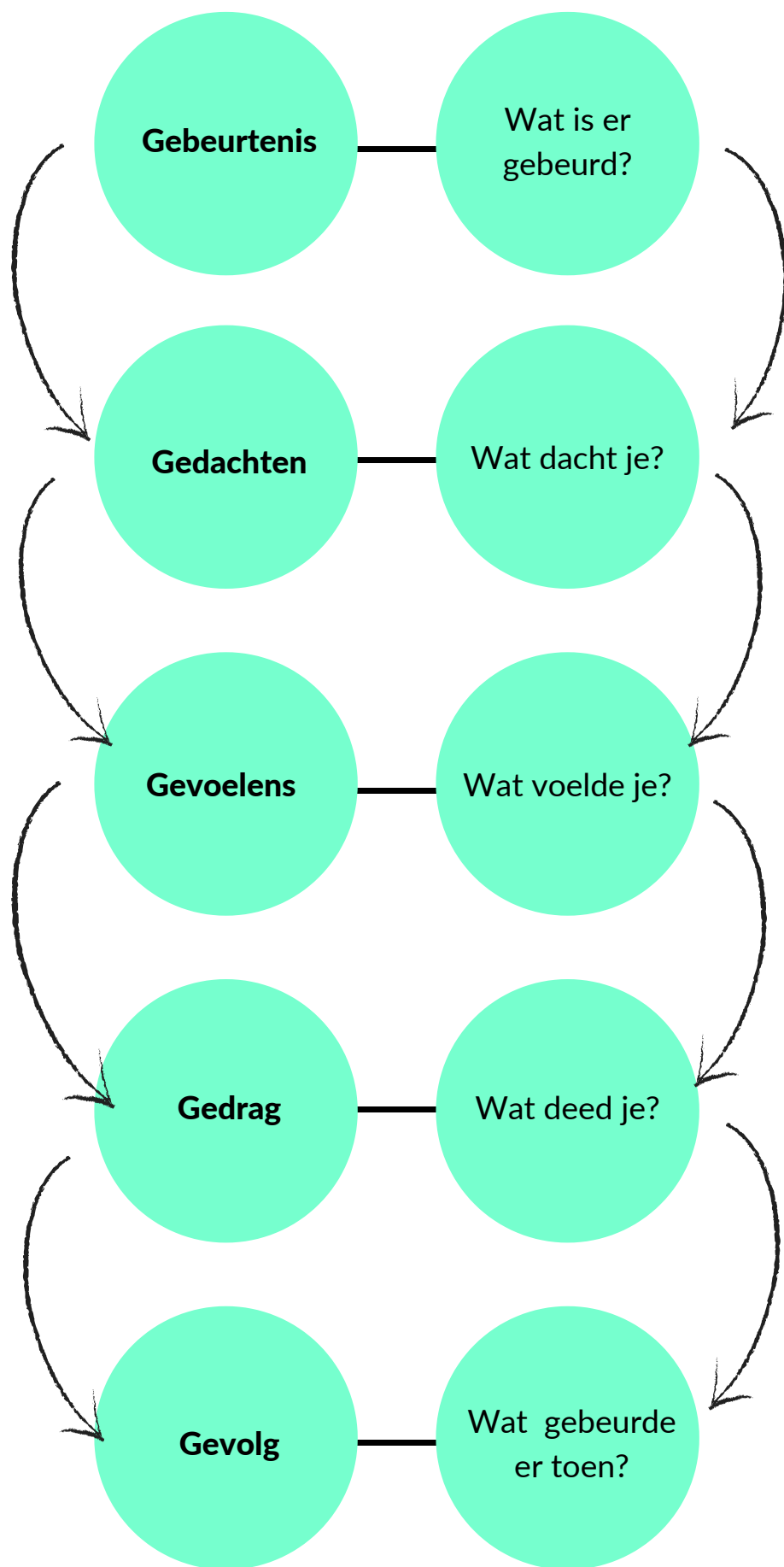
Bewustwording
is de eerste stap
richting
verandering.

GEDACHTEN ONDER CONTROLE 5G MODEL

Het model bestaat uit 5 G's:
Gebeurtenis, Gedachten,
Gevoelens, Gedrag en Gevolg.

ONDERZOEK JE GEDACHTEN

Als je het 5G-model voor jezelf
maakt van een bepaalde
gebeurtenis onderzoek je of
bepaalde gedachten die
voortkomen uit die gebeurtenis
wel kloppend zijn.





OEFENING ALS ONDERDEEL VAN COACHING

Deze oefening is een onderdeel van een speciaal coaching programma, waar we in 8 stappen, bewezen (evidence based) werken aan jouw omgang met stress en persoonlijke ontwikkeling. Mocht je meer hulp nodig hebben dan deze oefening dan zou je persoonlijke coaching kunnen overwegen.

BIJ AANHOUDENDE STRESSKLACHTEN

Bij aanhoudende stressklachten adviseren we je aan afspraak te maken bij je huisarts of bedrijfsarts voor een correct diagnose, en hen direct te vragen om een doorverwijzing naar een erkende stress- en burn-out coach zoals de Healthy Crew.

KLOPPENDE & NIET-KLOPPENDE GEDACHTEN



Niet kloppende, oftewel irrationele, gedachten bevatten vaak een soort 'moeten' en houden onrealistische eisen aan jezelf of anderen in.

Ook kun je kijken naar wat de invloed van die kloppende én met name niet kloppende gedachten is op jouw gevoelens en jouw gedrag.

DOOR WELKE BRIL KIJK JIJ?

Leer beter omgaan met je gedachten

Naar aanleiding van een aantal ingevulde 5G-modellen kun je analyseren welke kerngedachten je hebt. Veel gedachten die je hebt komen namelijk voort uit deze kerngedachten. We hebben allemaal een aantal kerngedachten over onszelf en onze omgeving. Deze zijn in de loop der jaren ontstaan als gevolg van o.a. opvoeding en ervaringen. Hierdoor reageert ieder mens anders op een bepaalde situatie.

Dit komt doordat iedereen anders kijkt en denkt over een bepaalde situatie en dit je emoties beïnvloedt. Je kijkt dus nooit volledig objectief naar een situatie, maar altijd door een persoonlijk getinte bril. Dit kan een roze bril zijn waardoor je veel positief ziet en veel durft, maar ook een hele donkere bril, waardoor je veel negatief inziet en snel angstig bent.



OEFENING BAART KUNST

Natuurlijk kun je de oorzaken die ten grondslag liggen aan het soort bril dat jij draagt niet veranderen, maar je kunt je wel bewust worden van het type bril dat je op hebt. Je kunt bewust worden op de manier waarop de bril je leven beïnvloedt en de glazen van de bril langzaam vervangen voor bijvoorbeeld wat lichtere glazen. Bovendien kun je werken aan de emoties die voortkomen uit je gedachten. Je kunt ervoor zorgen dat deze wat minder heftig worden, doordat je je meer bewust bent van niet kloppende gedachten. Daarvoor is echter wel veel oefening nodig.

Eén keertje een 5G model invullen kan dat niet meteen oplossen. Hiervoor moet je meer denken conform het 5G model:

Wat gebeurt er, wat denk ik nu en is dit realistisch?

Het kan soms lastig zijn om je gevoelens in te vullen. Niet iedereen kan gevoelens goed onder woorden brengen. Ook hierbij geldt;

'Oefening baart kunst'.



WAT IS JE EMOTIE?

De nare en depressieve gevoelens die je hebt, komen voort uit emoties en vooral verdriet. Daarom is het goed om je gevoelens concreet te maken. Dit kun je doen aan de hand van de vier Basis emoties: **Blij, Bang, Bedroefd en Boos**. Vanuit deze emoties kan je dan weer gedetailleerder kijken naar je emoties.

VOORBEELD 5G MODEL

Hieronder een voorbeeld van het 5G model, naar aanleiding van een bepaalde situatie. **De uitkomst van het proces** (gevoel, gedrag en gevolg) **kan veranderen door de manier waarop je denkt over de gebeurtenis.** Zie hier het verschil van persoon A en persoon B.

Persoon A

Alleen op een feestje

Gebeurtenis: Ik ben op een feestje waar ik niet zoveel mensen ken. Naast me zit een meisje die ik al eens een paar keer eerder heb gezien en kort heb gesproken.

Gedachte: Ik weet zeker dat zij mij niet mag, ik kan maar beter niets zeggen, ze heeft vast toch geen behoefte om met mij te praten. Iedereen vindt mij stom.

Gevoel: Ik voel me ongemakkelijk, wat minderwaardig en alleen.

Gedrag: Ik zeg niets tegen haar en duik in mijn telefoon om ergens mee bezig te zijn.

Gevolg: Het meisje naast me vertrekt en ik zit helemaal alleen. Mijn gedachte dat iedereen mij stom vindt wordt bevestigd en ik voel me nog minderwaardiger.

Persoon B

Alleen op een feestje

Gebeurtenis: Ik ben op een feestje waar ik niet zoveel mensen ken. Naast me zit een meisje die ik al eens een paar keer eerder heb gezien en kort heb gesproken.

Gedachte: Wat fijn dat ik in ieder geval naast iemand zit die ik vaker heb gezien. Wat zal ik haar eens vragen? Zij vindt het vast ook gezellig om met iemand te kunnen kletsen.

Gevoel: Ik voel me minder alleen en ben hoopvol over de rest van de avond.

Gedrag: Ik begin te kletsen tegen het meisje naast me en haal tussendoor wat te drinken voor ons beiden.

Gevolg: Het meisje naast me blijkt veel met me gemeen te hebben. Later voegen zich nog een paar mensen bij ons gesprek en we hebben een hele gezellige avond.

5G MODEL

OEFENING DEEL 1

Hieronder een voorbeeld van het 5G model, naar aanleiding van een bepaalde situatie. De uitkomst van het proces (gevoel, gedrag en gevolg) kan veranderen door de manier waarop je denkt over de gebeurtenis. Vul hem voor jezelf in.

GEBEURTENIS

Beschrijf waar je was, met wie en wat er gebeurde..

GEDACHTE

Welke gedachten gingen door je hoofd?

GEVOEL

Omschrijf welk gevoel dit bij jou oproep.

GEDRAG

Wat deed je?

GEVOLG

Wat gebeurde er toen?

5G MODEL

OEFENING DEEL 2

1. Beschrijf nu dezelfde gebeurtenis nog een keer. Probeer om je gedachten over de gebeurtenis positiever te beschrijven.
2. Welke effecten heeft dit dan op je gevoel, je gedrag en het gevolg?

GEBEURTENIS

Beschrijf waar je was, met wie en wat er gebeurde..

GEDACHTE

Welke gedachten gingen door je hoofd? LET OP blijf positief.

GEVOEL

Omschrijf welk gevoel dit bij jou oproep.

GEDRAG

Wat deed je?

GEVOLG

Wat gebeurde er toen?

WE HELPEN JE GRAAG BEDANKT VOOR JE INTERESSE

We hopen je met deze uitleg en de oefeningen een beetje op weg te hebben geholpen en bij te dragen aan een positieve leefstijl, met positieve gedachten en gedragingen.

Weet jij nog iemand die ook is geholpen met deze oefening? Verwijs ze dan naar de Healthy Crew, zodat we hen de oefening ook kunnen verstrekken. We vragen je deze pdf niet zelf door te sturen. We komen namelijk graag in contact met iedereen die zich bezig houdt met vitaliteit, gezonde leefstijl minder ziekteverzuim, werkgeluk en/of burn-out (preventie).

Hierdoor kunnen we iedereen die in deze thema's geïnteresseerd is op de hoogte houden van nieuwe uitgaven, updates en nuttige bijeenkomsten.

Alvast bedankt!
Team Healthy Crew

ERKENDE LEEFSTIJL, STRESS & BURN-OUT COACHES

Meer energie en in balans met de Healthy Crew.

We coachen op het gebied van stress preventie, burn-out, business, vitaliteit, werkgeluk & leefstijl verbetering. Hierbij sta jij centraal en biedt jouw erkende coach van de Healthy Crew passende op jou toegespitste hulp.

BEZOEK ADRES

Kanaalpark 140
2321 JV Leiden
071 589 03 111
hallo@healthycrew.nl

FOLLOW US

<https://www.linkedin.com/company/healthy-crew/>
<https://www.instagram.com/healthycrewnl/>
<https://www.facebook.com/healthycrewnl/>

www.healthycrew.nl

Copyright © HEALTHY CREW

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.

HEALTHYCREW