

G-schema

Gebeurtenis

- Waar was je?
- Wie waren er nog meer?
- Wat gebeurde er?



Gedachten:

- Wat ging er door je hoofd?
- Wat dacht je of zei je tegen jezelf?



Gevoelens:

- Hoe voelde je je?
- Welke emoties had je?



Gedrag:

- Wat deed jij?



Gevolgen:

- Wat waren de gevolgen op de korte termijn?
- Zijn er ook gevolgen op de lange termijn?

