

Oeps-blad

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?	
Gedrag  • Wat deed de ander?	
Gevolgen:  • Wat waren de gevolgen op de korte termijn? • Zijn er ook gevolgen op de lange termijn?	
Kans: • Wat ga je de volgende keer anders doen?	