**Formulier voor gedragsexperimenten**

1. Beschrijf het experiment dat je gaat uitvoeren om de geloofwaardigheid van de gedachte te toetsen:

Wat ga je doen?

Waar?

Wanneer?

Met wie?

Waar ga je op letten?

Zijn er problemen die je kunt tegenkomen? Zo ja, hoe ga je die oplossen?

1. Negatieve verwachting/gedachten met betrekking tot dit experiment (wat is de ramp die je denkt dat gaat gebeuren?):

Geloofwaardigheid vooraf in procenten (vul in): %

Geloofwaardigheid na experiment in procenten (vul in): %



1. Rationele verwachting met betrekking tot dit experiment:

Geloofwaardigheid vooraf in procenten (vul in): %

Geloofwaardigheid na experiment in procenten (vul in): %

1. Hoe is het experiment gegaan?

- Wat heb je ervaren:

- Tot welke conclusie ben je gekomen met betrekking tot de negatieve verwachting:

- Wat heb je geleerd van het experiment:

- Geef opnieuw een % voor de geloofwaardigheid van de negatieve gedachte: %

- En hoe hoog in % is de geloofwaardigheid van jouw alternatieve / rationele gedachte na het experiment: %

- Kun je nog meer experimenten doen? Welke? Heb je daarbij iets nodig? Zo ja, regel dat voor jezelf en ga het doen!

