

Werkblad 13.1

Je gedachten voor de rechter

Schrijf eerst je dwanggedachte op. Dit is theorie A.

In welke mate denk jij dat theorie A waar is? Geef een cijfer van 0 tot 100.

Schrijf nu een alternatieve uitleg op. Dit is theorie B.

In welke mate denk je dat theorie B waar is? Geef een cijfer van 0 tot 100.

Vul nu het schema in met bewijzen voor en tegen iedere theorie. Nuttige vragen zijn onder andere:

- Hoe ging het in het verleden?
- Wat zal er waarschijnlijker gebeuren?
- Wat is andere mensen overkomen?
- Hoe zou dit kunnen gebeuren?

Schrijf hieronder de bewijzen voor theorie A	Schrijf hieronder de bewijzen voor theorie B
Geloofwaardigheid: ... procent	Geloofwaardigheid: ... procent

- Schrijf op in welke mate je nu gelooft dat theorie A waar is (0-100).

- Schrijf op in welke mate je nu gelooft dat theorie B waar is (0-100).

- Wat wordt jouw volgende stap in de strijd tegen je dwangstoornis? Schrijf die hier op:
