

RET in de praktijk

A Activating Event	= Situatie
B Beliefs	= Gedachten
C Consequences	= Gedragingen en Emoties
D Discussie	= Discussie
E Evaluatie	= Evaluatie

Gebeurtenis (A) roept emoties op (C). Je analyseert je gedachten (B) door discussie met jezelf (D). Het eventuele irrationele deel van je gedachte evalueer je (E) en probeer bij te stellen of te vervangen in een positievere of rustgevende gedachte.

Zelf aan de slag:

Aan de hand van acht stappen kun je je zelf coachen met behulp van de RET.

<p>Stap 1. Beschrijf de A = Situatie Wat is de gebeurtenis of de situatie die het ongewenst gevoel en gedrag oproept?</p>
<p>Stap 2. Beschrijf de C = Emotie en/of gedrag Wat is het ongewenste gevoel en het daarmee samenhangende gedrag?</p>
<p>Stap 3. Beschrijf de B = Gedachten Wat zijn de gedachten waarmee je C veroorzaakt? Beschrijf de interpretaties, maar vooral ook de evaluaties. Bv. wat is je angst en wat gebeurt er in het ergste geval?</p>
<p>Stap 4. Formuleer de gewenste en reële C = Emotie en/of gedrag Hoe wil je je gaan voelen als dergelijke situaties zich voordoen? Hoe wil je je gaan gedragen?</p>
<p>Stap 5. Daag je niet-constructieve gedachten van B uit en stel ze ter discussie. Bv. "Is dit werkelijk gevaarlijk?" "Is het reëel om te denken dat ik geen fouten mag maken?"</p>
<p>Stap 6. Vervang de niet-constructieve gedachten door nieuwe effectieve gedachten met een heldere formulering.</p>
<p>Stap 7. Test uit (in werkelijkheid of in fantasie) of je door de nieuwe, meer effectieve gedachten, beter op de situatie kunt reageren. Hoe voelt het om er zo tegen aan te kijken?</p>
<p>Stap 8. Maak een oefenprogramma en voer het uit om de meer effectieve denkwijze in je gedrag in te voeren.</p>

Heb je hier hulp bij nodig? Dat kan in [coaching of supervisie](#).