

RET stappenplan

RET stappenplan: Om RET in de praktijk toe te passen, helpt het ABCDE-stappenplan van IJzermans en Dirkx om op gestructureerde wijze te onderzoeken wat er bij jezelf gebeurt. En volgend op ABC staat D voor 'discussie' en E voor 'evaluatie'.

A = Situatie

B = Gedachten

C = Gedrag en/of Emoties

D = Discussie

E = Evaluatie

Na een gebeurtenis (A) die emoties oproept (C), analyseer je je gedachte (B) door met jezelf de discussie aan te gaan (D). En je vraagt jezelf daarbij af of er sprake is van rationele dan wel irrationele gedachten ten aanzien van de gebeurtenis. Vervolgens evalueer je het irrationele deel van je gedachte (E) en probeer je die bij te stellen of te vervangen in een positievere of rustgevende gedachte.

Aan de hand van acht stappen kun je je zelf coachen met behulp van de RET. De stappen zijn toe te passen op iedere reële probleemsituatie die zich voordoet.

De verschillende stappen

Stap 1. Beschrijf de A = Situatie

Wat is de gebeurtenis of de situatie die het ongewenst gevoel en gedrag oproept? Beschrijf daarbij de situatie zo concreet mogelijk.

Stap 2. Beschrijf de C = Emotie en/of gedrag

Wat is het ongewenste gevoel en het daarmee samenhangende gedrag? Beschrijf dit ook hier weer zo concreet mogelijk.

Stap 3. Beschrijf de B = Gedachten

Wat zijn de gedachten die gekoppeld zijn aan C? En beschrijf daarbij de interpretaties, maar vooral ook de evaluaties. Bv. wat is je angst en wat gebeurt er in het ergste geval? Zie je een verband tussen je gedachten en de emotie die je bij deze gebeurtenis ervaart?

Stap 4. Formuleer de gewenste en reële C = Emotie en/of gedrag

Hoe wil je je gaan voelen als dergelijke situaties zich voordoen? En hoe wil je je gaan gedragen? Formuleer zo concreet mogelijk wat de gewenste situatie is.

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?"

Stap 6. Vervang de niet-constructieve gedachten door nieuwe effectieve gedachten met een heldere formulering.

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 ?

Stap 8. Maak een oefenprogramma

Voer het uit om de meer effectieve denkwijze in je gedrag in te voeren.

En evalueer van tijd tot tijd wat het effect ervan is.

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