

# De 6 magische G's

## 1. Gebeurtenis

Wat is er precies gebeurd? Schrijf precies op in welke situatie je hebt gezeten. Laat hierbij het gevoel en oordeel los. Schrijf alleen op wat er feitelijk gebeurde

## 2. Gedachte

Wat dacht je in deze situatie? Welke gedachte kwamen er allemaal in je op? Laat hierbij het gevoel nog niet zien. Schrijf alleen op wat jij dacht op dat moment

## 3. Gevoel

Wat voelde je in deze situatie? Nu schrijf je precies op welke gevoelens je had, welke emoties er in je op kwamen, hoe voelde je je over jezelf en over de ander?

## 4. Gedrag wat ik wilde laten zien

Wat wilde je in eerste instantie doen? Wat was je eerste ingeving?

## 5. Gedrag dat ik liet zien

Wat heb je uiteindelijk gedaan? Welk gedrag heb je uiteindelijk laten zien.

## 6. Gevolg

Wat zijn de gevolgen van jouw gedrag in deze situatie? Schrijf op wat het gevolg voor jezelf is op korte termijn en lange termijn? Schrijf ook op wat het gevolg van jouw gedrag is voor de ander op korte termijn en lange termijn?

## Hoe heb ik gereageerd en wat kan ik de volgende keer anders doen.

Beschrijf vanuit welke jij je gereageerd hebt. De emotionele jij, de nuchtere jij of de balans jij? Schrijf daarbij op wat je de volgende keer anders moet doen, of juist hetzelfde, om vanuit de balans jij te kunnen reageren.