

ABC-model

Het ABC-model is een psychologisch framework om gedrag te begrijpen. Het staat voor Antecedents (oorzaken of *triggers*), Behaviour (gedrag) en Consequences (gevolgen). Het gaat ervan uit dat gedrag wordt beïnvloed door de gebeurtenissen ervoor en erna. Door die oorzaken en gevolgen te onderzoeken, krijg je inzicht in de reden voor bepaald gedrag – ook voor angstige gevoelens. Zo kun je leren om jouw reactie op een gebeurtenis te veranderen.



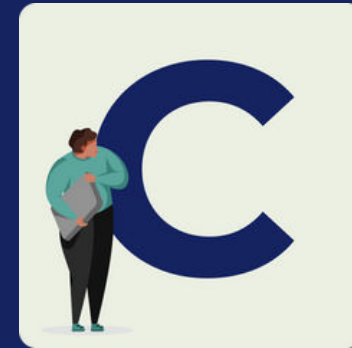
Identificeer de externe trigger die een gevoel van angst veroorzaakt. Dat kan een situatie zijn, een persoon of een gebeurtenis.

Voorbeeld: De oorzaak van een angstig gevoel kan een collega zijn die steeds kritiek heeft op je werk.



Merk op welke gedachten je hebt als je aan deze trigger denkt. Dat kunnen irrationele of negatieve gedachten zijn.

Bijvoorbeeld: "Ik heb gefaald" of "Zie je wel, ik kan het niet."



Denk na over de emotionele of fysieke gevolgen van deze gedachten.

Bijvoorbeeld: Je schaamt je of voelt je een mislukking. Je blijft erover piekeren en kunt je daardoor moeilijk concentreren op andere taken.

Nu kun je jouw irrationele gedachten over deze gebeurtenis herkennen en uitdagen:

"Dat mijn collega kritiek had op mijn werk betekent niet dat ik niks kan", "Ik kan leren van deze kritiek"