

RET: Het acht-stappen model

Zo, nu gaan we aan de slag met de analyse van een concrete werksituatie die jijzelf als spannend, lastig of moeilijk ervaren hebt.

Stap 1

Beschrijf de 'Gebeurtenis' (de feitelijke gebeurtenis of de situatie) die bij jou een ongewenst gevoel en/of gedrag oproept. De situatie begint op het moment dat de spanning bij jezelf ontstaat.

Controleer of je ook echt alleen feiten opgeschreven hebt en niet interpretaties of iets dergelijks. Scoor de situatie of gebeurtenis op de schaal van belang. Ken een cijfer tussen de 0 - 100 toe.

Score:

Stap 2

Beschrijf de gevolgen van 'Gevoel en Gedrag'. Wat is het ongewenste niet-productieve gevoel en het daarmee samenhangende gedrag dat je op dit moment getoond hebt? Kijk in het overzicht van de vier basisemoties.

GEVOEL

GEDRAG

Scoor de mate van emotie op de schaal van intensiteit.

Score:

Vergelijk de twee scores met elkaar. Bij een effectieve reactie liggen de scores dicht bij elkaar, oftewel ze zijn in balans. Bij een niet-effectieve reactie liggen de scores uit elkaar. Welke conclusie trek jij uit jouw scores?

Stap 3

Wat zijn jouw gedachten? Wat zijn de gedachten die je 'Gevoel en Gedrag' veroorzaken? Beschrijf de interpretaties, maar vooral ook de ideeën en normen die daaraan ten grondslag liggen.

INTERPRETATIE(S)

Beschrijf wat je tegen jezelf zei op het moment dat de spanning ontstond. Wat flitste er door jouw hoofd heen?

EVALUATIE(S)

Welk idee, welke norm ligt hieraan ten grondslag?

Stap 4

Formuleer het gewenste 'Gevoel en Gedrag'. Hoe wil je je voelen als een dergelijke situatie zich voordoet? Hoe wil je je dan gedragen? Wees daarin wel reëel. Als je op een score zit van 80, probeer dan niet in één keer op 20 te komen.

GEWENST GEVOEL

GEWENST GEDRAG

Stap 5

Omschrijf jouw conclusie over jouw eigen irrationele gedachtepatronen, gerelateerd aan jouw voorliggende situatie of gebeurtenis.

Stap 6

Daag de irrationele gedachten uit en stel ze ter discussie.

Stap 7

Formuleer rationele gedachten ter vervanging van de irrationele gedachtegangen.

Stap 8

Verbeeld je dezelfde situatie en gebruik daarbij de rationele gedachtegangen. Hoe is het om er zo tegenaan te kijken?
