

# Cognitieve gedragstherapie

In dit stuk willen wij u iets uitleggen over cognitieve therapie en over het invullen van de registratieformulieren. Het dient enkel als een extra ondersteuning. De daadwerkelijke begeleiding wordt door de behandelaar gegeven.

## Gedachten en klachten

Men heeft de laatste jaren ontdekt dat ideeën en opvattingen een belangrijke rol kunnen spelen bij allerlei klachten. Bij mensen met een depressie bijvoorbeeld ontdekte men dat kleine teleurstellingen of tegenvallers een typerend patroon van negatieve gedachten kunnen ontlokken over zichzelf, over de toekomst en over de wereld. Deze negatieve gedachten zijn een soort automatisme geworden. Eén tegenvaller is voldoende om een hele keten van negatieve gedachten op te roepen als: “zie je wel, ik kan ook niets”, “het leidt allemaal tot niets”, of “ik ben een mislukking”. De gedachten op hun beurt gaan weer gepaard met negatieve gevoelens en depressieve klachten. Ook bij veel andere klachten zoals angstklachten, relatieproblemen en assertiviteitsproblemen heeft men ontdekt dat gedachten en opvattingen een belangrijke rol spelen. Cognitieve therapie, is een systematische methode om iemand te leren zich bewust te worden van deze ketens van gedachten.

## Automatische gedachten, cognitieve set, lagen en basale assumpties

Onze hersenen produceren bijna voortdurend een grote hoeveelheid aan gedachten. Ongetwijfeld kent u ook de gewaarwording dat u ergens over aan het nadenken bent en plotseling bemerkt u dat uw gedachten afgedwaald zijn. Zonder dat u het goed en wel in de gaten had raakte u afgeleid. Uw eerste gedachte riep een volgende op, deze weer een volgende enz. Dit gaat razendsnel. Van de meeste gedachten zijn we ons nauwelijks bewust. Als u echter geconcentreerd nagaat welke keten van gedachten u aflegde toen u afgeleid raakte, dan bent u meestal in staat om de gedachten boven tafel te krijgen. Met enige inspanning kunt u zich bewust worden van dergelijke gedachteketens. Gedachten waar je normaal gesproken niet echt bij stil staat, worden automatische gedachten genoemd. Ze zijn er wel, maar u denkt er niet echt over na. Door er echter bewust bij stil te staan is het mogelijk om ze boven tafel te krijgen.

Drie eigenschappen van deze automatische gedachten zijn van belang. De eerste eigenschap is dat bepaalde ketens van gedachten en opvattingen zich kunnen ontwikkelen tot een aangeleerd patroon, een kluwen van min of meer samenhangende gedachten die relatief gemakkelijk geactiveerd worden. Relatief gemakkelijk wil zeggen dat allerlei uiteenlopende situaties gedurende de dag iedere keer weer deze keten van gedachten en opvattingen activeren. We spreken dan van een *cognitieve set*. Veel mensen kennen deze sets. Zo wordt er bijvoorbeeld gesproken over een angstset: een situatie met een zeker risico, bijvoorbeeld naar een feestje gaan waar je nauwelijks iemand kent, roept een keten van angstgedachten op over wat er allemaal mis kan gaan op dat feest. Een depressieve set bestaat ook. Dat wil dan zeggen dat een tegenvaller, ook al is deze op zichzelf onbeduidend, een hele keten van sombere gedachten kan oproepen. Ter illustratie geven we een voorbeeld.:

Situatie: Piet wordt door een collega aangesproken die vraagt waarom Piet niet op de vergadering was vanochtend. Piet realiseert zich dat hij helemaal vergeten was de vergaderdatum te noteren in zijn agenda.

Gevoel: Piet baalt vreselijk en zit in de put.

Automatische gedachte: een eerste gedachte is 1) “Wat stom van me dat ik die datum niet genoteerd heb”. Deze gedachte roept een volgende op: 2) “Wat zullen ze wel niet van mij vinden” en 3) “Zie je wel, wat ben ik toch een sukkel”, en 4) “Ik kan nooit iets goed doen”.

Dit voorbeeld illustreert hoe een tegenvaller een hele reeks van negatieve gedachten oproept. Het voorbeeld maakt ook duidelijk dat er *lagen* in deze reeks van gedachten zitten: gedachte 1) gaat nog over de vergadering, gedachte 2) gaat ook over de vergadering maar veronderstelt nu dat (alle) collega's van Piet nu op een weinig positieve wijze over Piet denken. Bij gedachte 3) bestempelt Piet zichzelf als een sukkel en bij gedachte 4) bedenkt Piet dat hij nooit iets goed kan doen.

De tweede eigenschap van automatische gedachten is dat ze gepaard gaan met gevoelens. Positieve automatische gedachten geven een plezierig gevoel, negatieve (disfunctionele) automatische gedachten geven een vervelend gevoel. Op hun beurt kunnen deze gevoelens weer positieve of negatieve automatische gedachten activeren. Zo ontstaan er ketens van gedachten waarvan u zich niet echt bewust bent, maar die wel negatieve of positieve gevoelens met zich mee brengen. Het voorbeeld van Piet illustreert dat vooral de diepere lagen, die vaak meer algemene en meer irrationele gedachten en opvattingen bevatten, sterke negatieve emoties kunnen oproepen. Als we naar de gedachten van Piet kijken in het bovenstaande voorbeeld, dan is het geen wonder dat ze gepaard gaan met sterke negatieve gevoelens.

De derde eigenschap van automatische gedachten is dat ze ongehinderd kunnen blijven bestaan omdat we ons van hun bestaan maar vaag bewust zijn. Omdat ze zich voor een groot deel aan onze bewuste aandacht onttrekken, komen we er niet toe ons af te vragen of deze gedachten en opvattingen nu wel zo waar zijn. Zouden we er wel bewust bij stilstaan dan zouden we in veel gevallen onmiddellijk zien dat de gedachten en opvattingen sterk overdreven, onwaar, onhandig of onzinnig zijn. Dit geldt vooral voor de gedachten en opvattingen uit de diepere lagen. Zouden we bewust bij de negatieve automatische gedachten stilstaan dan zouden we wellicht ook ontdekken dat het vaak om dezelfde negatieve gedachten gaat die ons in allerlei situaties onplezierige gevoelens bezorgen. Wellicht zouden we ontdekken dat het uiteindelijk allemaal draait om één of enkele basale disfunctionele assumpties waar we voortdurend tegenaan lopen. Deze basale negatieve assumpties zijn te beschouwen als een soort blauwe plek waar iemand zich vroeger ooit stevig of herhaaldelijk gestoten heeft en die nu nog steeds zeer doet. Een klein stootje nu, kan nog steeds dezelfde hevige pijn oproepen. Typische voorbeelden van dergelijke basale negatieve gedachten zijn: "Uiteindelijk word ik afgewezen", "Uiteindelijk ben ik niets waard", "Ik word onrechtvaardig behandeld", "Er gaat vast iets heel ergs met me gebeuren".

### **Cognitieve therapie**

Al geruime tijd bestaan er methodes om gedachten en opvattingen die leiden tot negatieve gevoelens aan te pakken. Deze methodes staan bekend onder de naam *cognitieve therapie*. Cognitieve therapie is een systematische methode waarmee iemand geleerd wordt om zich bewust te worden van de automatische gedachten. Zoals hierboven geschetst, betekent dat in het algemeen dat je je eerst van de bovenste laag van negatieve automatische gedachten bewust wordt, dat je vervolgens ontdekt dat daar lagen van disfunctionele automatische gedachten en opvattingen onder liggen dat daaronder wellicht een klein aantal basale negatieve assumpties schuilgaan. Bovendien ontdek je, als je je bewust wordt van deze disfunctionele automatische gedachten en opvattingen, dat ze overdreven, onwaar, onhandig of onzinnig zijn.

Bij cognitieve therapie wordt echter niet alleen gewerkt met bewustwording. Mensen worden aangemoedigd om actief aan de slag te gaan om te onderzoeken of de disfunctionele automatische gedachten nu wel zo waar of handig zijn. Dit wordt *uitdagen* genoemd. Utdagen wil dan zeggen dat je de automatische gedachten gaat onderzoeken door er kritische vragen over te stellen. Soms is cognitieve therapie een pijnlijk proces, vol onplezierige ontdekkingen. Vaak hebben mensen echter ook het gevoel dat ze eindelijk greep krijgen op iets waar ze al jaren mee knokken.

Samenvattend kan gezegd worden dat cognitieve therapie een systematische methode is om negatieve gevoelens te verminderen. Daartoe worden er drie stappen genomen: 1. U leert u bewust te worden van uw disfunctionele automatische gedachten, 2. U leert u bewust te worden van de disfunctionele automatische gedachten en opvattingen die daaronder liggen en 3. U leert deze disfunctionele automatische gedachten en opvattingen uit te dagen.

De manier om dit te doen is thuis alledaagse situaties te gaan beschrijven en analyseren met behulp van het registratieformulier 'Dagboek voor het bijhouden van gedachten'. Elke situatie die u analyseert helpt u te ontdekken wat uw disfunctionele automatische gedachten zijn. Uw behandelaar demonstreert hoe u de ketens van negatieve gedachten kunt achterhalen en hoe u negatieve gedachten kunt uitdagen. Oefening met deze methode leidt ertoe dat u dit eerst leert toepassen als u achteraf thuis of tijdens de behandeling situaties analyseert. Uiteindelijk leert u ook de negatieve automatische gedachten herkennen in de situaties zelf.

In de volgende paragraaf worden drie stappen van cognitieve therapie geïllustreerd aan de hand van een uitgewerkt voorbeeld. In de laatste paragraaf worden praktische aanwijzingen gegeven over de wijze waarop u aan de slag kunt gaan met het registratieformulier.

### **Cognitieve therapie: de drie stappen, een voorbeeld:**

**STAP 1:** beschrijving van situatie, gevoel en automatische gedachten.

Situatie: je moet een vergadering voorbereiden maar je hebt geen tijd.

Gevoel: gespannen, nerveus.

Gedachte: oh jee, ik krijg het nooit af.

**STAP 2.** nader onderzoek van ketens van automatische gedachten en opvattingen door bij iedere automatische gedachte door te vragen.

Gedachte: oh jee, ik krijg het nooit af.

Vraag: waarom is dit zo erg voor mij dat ik er gespannen van word?

Gedachte: als ik het niet af krijg dan kan ik de vragen van de leden niet beantwoorden.

Vraag: waarom is het zo erg als je de vragen van de leden niet kunt beantwoorden?

Gedachte: dan vinden ze dat ik mijn werk niet goed gedaan heb.

Vraag: waarom is dat zo erg voor mij?

Gedachte: Ik moet mijn werk 100% goed doen.

**STAP 3:** uitdaging van alle automatische gedachten en formulering van betere alternatieven. Het uitdagen wordt gedaan door over iedere automatische gedachte of opvatting bijvoorbeeld de volgende twee vragen te stellen.

1. Helpt deze gedachte me om mijn probleem op te lossen of bemoeilijkt deze gedachte het juist?
2. Is de gedachte eigenlijk wel waar?

Gedachte: oh jee, ik krijg het nooit af.

Vraag 1: nee, ik word er alleen maar zenuwachtiger van.

Vraag 2: ja ik krijg het voor de vergadering niet meer klaar.

Alternatief: Het zou beter zijn als ik eens naging of ik wel de goede prioriteiten stel. Misschien kan ik wel meer dingen delegeren, dan hoef ik mij minder te haasten.

Gedachte: Als ik het niet af krijg kan ik de vragen van de leden niet beantwoorden.

Vraag 1: Nee, dit helpt mij niet om beter te vergaderen. Als ik nerveus ben wordt het nog moeilijker om vragen te beantwoorden.

Alternatief: Ik kan mij nu beter richten op de dingen waar ik vragen over verwacht.

Vraag 2: Niet helemaal. Ik ben redelijk op de hoogte van de achtergrond. Ik zou minstens de helft van de vragen zonder verdere voorbereiding kunnen beantwoorden. De vragen van Jan en Karel kan ik zo al voorspellen. Trouwens, zal ik eigenlijk wel zo vele vragen krijgen.

Gedachte Dan vinden ze dat ik mijn werk niet goed gedaan heb.

Vraag 1: Nee ik schiet hier niets mee op. Ik zet mezelf alleen onder druk.

Alternatief: Wellicht kan ik Harrie vragen om een gedeelte van mijn rol in de vergadering over te nemen.

Vraag 2: Nee, ik doe wel meer taken in deze vergadering. De kans dat men mij een slechte manager vindt omdat ik de helft van de vragen niet weet te beantwoorden tijdens de vergadering vandaag is klein. En ook al zou iemand dat vinden dan geldt dat nog niet voor het hele team.

Gedachte Ik moet mijn werk 100 % goed doen.

Vraag 1: Nee, het is goed om je werk goed te doen, maar steeds van jezelf verwachten dat je alles 100% kunt doen is een veel te hoge eis. Feitelijk zou ik alleen tevreden over mezelf kunnen zijn als ik alles 100% goed doe. Dat lukt mij niet, dus is het stellen van deze eis vragen om teleurstellingen.

Alternatief: In plaats van te tobben over hoe belangrijk het is dat ik alles goed doe, kan ik beter mijn aandacht richten op het zoeken naar oplossingen voor wat er fout gaat.

Vraag 2: Nee, ik vind het belangrijk om een goede manager te zijn en dat betekent echt niet dat ik alles 100% goed moet doen. Ook als je af en toe fouten maakt kun je toch een goede manager zijn.

Alternatief: Deze gedachte is een norm, een soort leefregel die je jezelf stelt. Je stelt jezelf natuurlijk alleen maar een regel als je daar baat bij hebt. Je best doen is een zinnige leefregel. Je inzetten ook.

Maar is 100 % je best willen doen nu wel zo'n zinnige leefregel? Het maakt me zenuwachtig op momenten dat ik er niet aan kan beantwoorden en het belemmert me om oplossingen te zoeken.

Misschien zijn de nadelen van deze regel wel groter dan de voordelen.

### **Cognitieve therapie m.b.v. 'Dagboek voor het bijhouden van gedachten': aanwijzingen.**

De toepassing van cognitieve therapie bestaat uit drie stappen. Stap 1. houdt in dat u zich bewust gaat worden van uw automatische gedachten. De punten 1 t/m 12 bieden u aanwijzingen hoe u daarbij het registratieformulier: "Dagboek voor het bijhouden van gedachten" kunt gebruiken. Als u de eerste situaties met behulp van het registratieformulier beschreven hebt en hiermee de nodige ervaring hebt opgedaan, volgt stap 2. U wordt gevraagd uw negatieve automatische gedachten verder te onderzoeken om u bewust te worden van de automatische gedachten en opvattingen die daaronder liggen. Adviezen hiervoor staan bij punt 13. Gaat u dit goed af dan volgt stap 3. Deze laatste stap houdt in dat u de negatieve automatische gedachten en opvattingen gaat uitdagen en dat u nagaat of er betere alternatieven voor de gedachten en opvattingen mogelijk zijn. Praktische aanwijzingen voor stap 3 staan beschreven onder punt 14 t/m 17.

#### Stap 1.

##### **Algemeen.**

1. Spreek met uw behandelaar af hoeveel tijd of hoeveel situaties u iedere week gaat invullen, bijvoorbeeld twee situaties per dag, of een half uur per dag.
2. Begint niet meteen met heel emotionele situaties. Kies voorlopig eerst relatief alledaagse situaties. Opvallend is dat analyse van juist weinig ingrijpende situaties vaak veel informatie kan opleveren over de typische automatische gedachten die bij u een rol spelen.
3. Selecteer die situaties waarin u zich vervelend voelde.

### **Situatie**

4. Geef onder SITUATIE een korte beschrijving van de gebeurtenis. Zorg ervoor dat u deze beschrijving feitelijk houdt, dus zonder gevoel of interpretatie. U beschrijft de situatie zoals een camera (met geluid) de situatie geregistreerd zou hebben. Bijvoorbeeld: "ik word door een collega aangesproken die vraagt waarom ik niet op de vergadering was vanochtend. Ik ben de vergadering helemaal vergeten". Of: "ik had rijexamen. Ik was erg nerveus. Ik wilde doorrijden bij een stoplicht dat op oranje sprong, maar de examinerator remde. De examinerator zei dat ik gezakt was".
5. Zorg dat de situatie uit slechts één gebeurtenis bestaat en niet uit een reeks van opeenvolgende gebeurtenissen. Voor een reeks van gebeurtenissen dient u de situaties apart te beschrijven.

### **Gevoel**

6. Noteer wat u voelde in de beschreven situatie. Eventueel kunnen dat meerdere gevoelens zijn. Die kunt u allemaal noteren. Probeer zo goed mogelijk gevoel en gedachte te onderscheiden. Echte gevoelens die onder GEVOEL ingevuld kunnen worden zijn: somber, vrolijk, bang, boos, bedroefd, blij, schrik, balen, verdriet, in de put, gespannen, nerveus, angst, kwaad, walging, woedend, uitgeput, jaloers etc. Bekijk nu echter deze gevoelens eens: me in de steek gelaten voelen, me klein voelen, me gepasseerd voelen, me schuldig voelen, me verward voelen, of me voelen alsof ik..... Feitelijk zitten hier steeds gedachten bij. Ga daarom als volgt te werk: in plaats van onder GEVOEL "voelde me in de steek gelaten" in te vullen noteert u "rot" of "verdrietig" Onder AUTOMATISCHE GEDACHTE noteert u de gedachte die daarbij hoort, "hij laat mij in de steek".
7. Noteer de sterkte van het gevoel met een cijfer tussen de 0 en 100.

### **Automatische gedachte**

8. Het verwoorden van automatische gedachten is moeilijk. U moet het leren. De automatische gedachten zijn vaak niet echt woordelijk gedacht. Veel meer worden als "oh jee", "help" of "zie je wel" zijn er dan niet. Toch weet u vaak wel meer over deze gedachten. Dit zult u onder woorden moeten brengen op het moment dat u het opschrijft. De gedachte "oh jee" wordt dan bijvoorbeeld: "oh jee, wat zeg ik nu toch weer voor iets stoms" of "help" wordt "help, dat lukt me nooit".
9. Noteer geen vragen onder AUTOMATISCHE GEDACHTEN. Noteer dus bijvoorbeeld niet "help, wat zullen ze van me vinden". Zo'n vraag is vaak een gecensureerde gedachte. Probeer in plaats hiervan de vraag te beantwoorden, bijvoorbeeld: "Ze vinden mij vast stom". Regelmatig zult u dan ontdekken dat het antwoord op uw vraag weer belangrijke informatie biedt over uw automatische gedachten.
10. Wees voorzichtig met woorden als "misschien" of "mogelijk". Meestal is de automatische gedachte niet genuanceerd. Bij voorbaat wordt het ergste verwacht, de grootste ramp vermoed. Iemand noteert bijvoorbeeld: "misschien heb ik wel kanker" maar bij doordenken blijkt dat de automatische gedachte was: "zie je wel, ik heb kanker". "Misschien" of "mogelijk" zijn woorden die we vaak aanbrengen als we de gedachte opschrijven omdat we het anders zo onzinnig vinden klinken, maar bedenk, we zoeken juist naar het onzinnig en brutale van de automatische gedachten.
11. Onderzoek tenslotte of de automatische gedachten die u genoteerd hebt overeenkomen met het gevoel dat u onder GEVOEL genoteerd hebt. Is dat niet het geval, dan kan het zo zijn dat het genoteerde gevoel niet correct of volledig is, of dat de gedachten die u genoteerd heeft niet correct of volledig zijn.
12. Noteer zo veel mogelijk alle gedachten die in die situatie bij u opkwamen. Geef iedere gedachte een nummer. Het kan best zijn dat vijf verschillende gedachten door uw hoofd gingen. Geef voor iedere gedachte aan hoe geloofwaardig u die gedachte op het moment van de situatie vond. U doet dit met een cijfer tussen de 0 (helemaal niet geloofwaardig) en 100 (volkomen geloofwaardig).

## STAP 2.

13. Hebt u enige tijd met punt 1 t/m 12 geoefend en lukt het u om de automatische gedachten te formuleren, dan kun u nu een stap verder gaan door de automatische gedachten nader te bestuderen. Leest u nog eens het uitgewerkte voorbeeld uit de vorige paragraaf door. U gaat bij iedere automatische gedachte na of er nog andere gedachten zijn die meespelen en die het begrijpelijk maken waarom u zich in deze situatie zo vervelend voelt. U doet dit door uzelf af te vragen “waarom is dit zo erg voor mij?” Deze vraag stelt u zich steeds weer bij ieder antwoord dat bij u opkomt. Ieder antwoord wordt als een nieuwe automatische gedachte genoteerd. U krijgt hiermee een keten van automatische gedachten.

## **STAP 3**

### Uitdagen.

14. hebt u enige tijd met de vorige punten thuis en in de behandeling geoefend, dan zal de behandelaar u de opdracht geven ook thuis UITDAGEN, RATIONELE GEDACHTE en RESULTAAT in te vullen. Meestal wordt dit eerst tijdens de behandeling geoefend alvorens u dit thuis gaat invullen.
15. Onder UITDAGEN gaat u vragen stellen over elk van de automatische gedachten. Met deze vragen onderzoekt u hoe behulpzaam deze gedachte is om uw probleem op te lossen en hoe geloofwaardig, waar of rationeel de automatische gedachte is. Vragen die u kunt stellen zijn de volgende:
  1. Helpt deze gedachte mij om mijn probleem op te lossen of bemoeilijkt deze gedachte het probleem juist?
  2. Wat zijn de bewijzen? Hoe waar is deze gedachte? Waarop is de gedachte gebaseerd? Welke aanwijzingen heb ik hiervoor?
  3. Hoe kan ik weten wat anderen denken?
  4. Hoe kan ik de toekomst voorspellen?
  5. Vergeet ik niet naar de positieve kanten te kijken?
  6. Hoe zou ik reageren als de rollen omgedraaid waren?
  7. Wat zou een ander denken in mijn situatie?
  8. Hoe groot is de kans op deze catastrofe?
  9. Wat zou ik gedacht hebben voordat ik deze klachten kreeg?
  10. Maak ik geen logische denkfouten?

Als er veel automatische gedachten zijn zult u vaker merken dat niet elke gedachte relevant is. De ene gedachte raakt u meer dan de andere. Het uitdagen van de relevante gedachte levert vaak het meeste materiaal op. Leer gevoelig te worden voor alle “moetens” en alle “vreselijks”. “Moeten “ is meestal een absolute eis die u uzelf oplegt. “Vreselijk” is meestal iets onprettigs wat heel groot gemaakt is.

### Rationele gedachte

16. Zoekt u tenslotte naar een alternatieve gedachte of verklaring die geloofwaardig is en minder negatieve gevoelens oproept dan de automatische gedachte, zoals dat ook gebeurde in het uitgewerkte voorbeeld in de vorige paragraaf. Onder RATIONELE GEDACHTE kunt u deze alternatieve gedachte tegenover de automatische gedachte stellen. Welke is aannemelijker? Denkt u hierover na en noteert u met een cijfer tussen de 0 en 100 hoe geloofwaardig de rationele gedachte is voor u.

## **Resultaat.**

17. Na de vorige stappen doorlopen te hebben vermeldt u onder RESULTAAT hoe geloofwaardig de automatische gedachte NU geworden is voor u. Eveneens noteert u of dit leidt tot een verandering van uw gevoel.

Tenslotte is het belangrijk nogmaals te vermelden dat cognitieve therapie een behandelmethodede is waarmee u aan de slag gaat om hardnekkige negatieve gedachtepatronen te veranderen. Dit is moeilijk. Hoe meer u oefent, hoe beter u in staat zult zijn de automatische gedachten te signaleren, uit te dagen en te vervangen door rationele gedachten.

## **Gedachten, gevoelens en gedrag begrijpen**

Denken kan bestaan in beelden, herinneringen of gewoon woorden en zinnen. “Gedachten” omvatten alle mentale activiteit, inclusief ideeën, opinies, opvattingen, impressies en beoordelingen. Ook kunnen ze gaan om beelden die in ons hoofd opkomen. Gedachten zijn uitspraken tegen onszelf in onze geest. Er zijn vele gedachten waarvan we ons niet bewust zijn, die automatisch in ons opkomen zonder dat we ons er direct bewust van zijn.

Gedachten sturen ons gedrag. Elke handeling begint met een gedachte. Als je koffiezet of gaat douche, heb je een gedachte voordat je je handeling uitvoert. Je handen zetten niet uit zichzelf koffie of de kraan aan. Ook kleed je je niet uit, ga je niet onder de douche zonder eerst de gedachte eraan. Dat gedrag zomaar uit zichzelf zou plaatsvinden in onzin.

Gedachten treden ook op in verband met gevoelens en emoties. Als we ons bewust worden van iets in onze omgeving, hebben we er al over nagedacht. Toen je bijvoorbeeld de telefoon hoorde rinkelen, heb je waarschijnlijk de gedachte gehad “de telefoon gaat”. Daarna geef je een etiket aan de bellende telefoon, positief, negatief of neutraal. Misschien verwacht je nieuws van een uitzendbureau over een baan. Als je ervan uitgaat dat de telefoon goed nieuws betekent voel je je prettig. Als je moe bent en geen zin hebt om met iemand te praten of het telefoontje niet wilt beantwoorden, vind je de rinkelende telefoon hinderlijk. Dan roept die bellende telefoon een negatief gevoel op. Vaak zijn gedachten over de telefoon niet zo specifiek en roept die een neutraal gevoel op.

Onze gedachten beïnvloeden derhalve onze gevoelens en ons gedrag.