

Bijlage les 6: Vragenlijst automatische negatieve gedachten

Hier staan allerlei gedachten die in je hoofd kunnen opkomen. Noteer bij elke gedachte hoe vaak die bij jou langskomt. Als een voor jou bekende gedachte er niet bij staat kun je hem toevoegen

	Niet	Nauwe- lijks	Matig	Vrij vaak	Ze er vaak
1. Ik wou dat ik ergens anders was					
2. Ik doe het ook nooit goed					
3. Waarom heb ik nooit succes					
4. Niemand begrijpt mij					
5. Ik ben het niet waard					
6. Ik ben niet snel genoeg					
7. Er moet iets mis zijn met me					
8. Dat heb ik weer					
9. Mijn leven loopt niet zoals ik het wil					
10. Niets geeft me een goed gevoel					
11. Ik heb geen tijd					
12. Ik kan niet op gang komen					
13. Wat is er mis met me					
14. Ik doe het niet goed genoeg					
15. Ik krijg de dingen niet op een rij					
16. Ik weet het niet meer					
17. Ik voldoe niet aan de verwachting					
18. Ik ben niet aardig genoeg					
19. Ik wil te veel					
20. Ik haal niet genoeg uit mijn leven					
21. Ik moet altijd beschikbaar zijn					
22. Mij lukt het niet					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					