

**MCT+ Module 6: Veranderen van overtuiging**

**Werkblad 6.4 Verandering van de omgeving! Is het echt waar?**

Ideeën/Aannames: : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **1. Registreer & observeer!** |
| **Dag 1**  Wat heb ik geobserveerd?  Waar gebeurt het? Gebeurt het ook op andere plaatsen?  Wanneer gebeurt het? Gebeurt het ook op andere tijdstippen? |
| **Dag 2**  Wat heb ik geobserveerd?  Waar gebeurt het? Gebeurt het ook op andere plaatsen?  Wanneer gebeurt het? Gebeurt het ook op andere tijdstippen? |
| **Dag 3**  Wat heb ik geobserveerd?  Waar gebeurt het? Gebeurt het ook op andere plaatsen?  Wanneer gebeurt het? Gebeurt het ook op andere tijdstippen? |
| **2. Overweeg andere verklaringen!** |
| *Zijn er andere verklaringen denkbaar voor deze gebeurtenissen?* |
| **3. Zoek nog andere oorzaken voor de verandering!** |
| *Heb ik de veranderingen misschien zelf (mede) veroorzaakt?*  *Gedroeg ik mij opvallend? Zo niet: Zijn de gevolgen waar ik bang voor ben echt zo erg?*  *Gedraag ik mij aangepast of zijn er handiger manieren om met de situatie om te gaan?* |

Werkblad voor MCT+ Module 6: Veranderen van overtuiging