

# Werkblad gedragspatronen veranderen

**Welk gedragspatroon wil ik veranderen?**

**In welke situaties komt dit gedrag vaak voor?**

**Wat doe ik in die situaties waardoor het niet goed gaat?**

**Welke valkuil of modus speelt hierbij een centrale rol?**

**Wat zijn argumenten tegen deze valkuil of modus?**

**Welk nieuw gedrag is in deze situaties doelmatiger?**

**Hoe verliep het uitvoeren van nieuw gedrag?**

**Wat is het effect op niet-helpende modi?**

**Wat is het effect op helpende modi?**