






# Emotie Intensiteit Schaal

Naam: .....

**Instructie:** Kruis elke dagdeel aan in welk pannetje je zat. Je hebt voor elke dag een apart blad.  
 Zet er eventueel een steekwoord bij om te onthouden waardoor je in een bepaald pannetje zat  
 Werk 1 van de kruisjes uit met behulp van de 5 G's, omcirkel het kruisje wat je uitgewerkt hebt.  
**Dag/Datum:**.....

Emotie Intensiteitschaal

|         | <br>1 | <br>2 | <br>3 | <br>4 | <br>5 |
|---------|--|--|--|--|--|
| Ochtend |  |  |  |  |  |
| Middag  |  |  |  |  |  |
| Avond   |  |  |  |  |  |

**Gebeurtenis:** Beschrijf objectief, zoals het op een videocamera vastgelegd zou kunnen worden wat er gebeurde. Wat deed je? Waar en wanneer was dat? Wie waren erbij?

.....  
 .....  
 .....

**Gevoelens (ook lichamelijke):** Beschrijf elk gevoel in een woord. Als je “ik voel me” en “ik ben” voor dat woord kunt zetten betreft het meestal een gevoel.

.....  
 .....

**Gedachten:** Wat ging er door je hoofd toen je je zo voelde? Probeer de gedachten niet in vraagvorm neer te zetten, bijv. “waarom overkomt mij dit nu weer”? Maar ga op zoek naar het antwoord wat je, misschien onbewust, op de vraag hebt, bijv. “Dit overkomt mij omdat ik een mislukking ben”. Omschrijf de gedachten net zoals de “wolkjes” in de stripverhalen, oftewel: citeer wat je dacht.

.....  
 .....

**Gedrag:** Wat deed je, toen je je zo voelde en deze gedachten had?

.....  
 .....

**Gevolgen:**





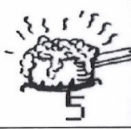
.....  
 .....

# Emotie Intensiteit Schaal

Naam: .....

**Instructie:** Kruis elke dagdeel aan in welk pannetje je zat. Je hebt voor elke dag een apart blad.  
 Zet er eventueel een steekwoord bij om te onthouden waardoor je in een bepaald pannetje zat  
 Werk 1 van de kruisjes uit met behulp van de 5 G's, omcirkel het kruisje wat je uitgewerkt hebt.  
**Dag/Datum:**.....

Emotie Intensiteitschaal

|         |  |  |  |  |  |
|---------|---|---|---|---|---|
| Ochtend |   |   |   |   |   |
| Middag  |   |   |   |   |   |
| Avond   |   |   |   |   |   |

**Gebeurtenis:** Beschrijf objectief, zoals het op een videocamera vastgelegd zou kunnen worden wat er gebeurde. Wat deed je? Waar en wanneer was dat? Wie waren erbij?

.....  
 .....  
 .....

**Gevoelens (ook lichamelijke):** Beschrijf elk gevoel in een woord. Als je “ik voel me” en “ik ben” voor dat woord kunt zetten betreft het meestal een gevoel.

.....  
 .....

**Gedachten:** Wat ging er door je hoofd toen je je zo voelde? Probeer de gedachten niet in vraagvorm neer te zetten, bijv. “waarom overkomt mij dit nu weer”? Maar ga op zoek naar het antwoord wat je, misschien onbewust, op de vraag hebt, bijv. “Dit overkomt mij omdat ik een mislukking ben”. Omschrijf de gedachten net zoals de “wolkjes” in de stripverhalen, oftewel: citeer wat je dacht.

.....  
 .....

**Gedrag:** Wat deed je, toen je je zo voelde en deze gedachten had?

.....  
 .....

**Gevolgen:**






.....  
 .....

# Emotie Intensiteit Schaal

Naam: .....

**Instructie:** Kruis elke dagdeel aan in welk pannetje je zat. Je hebt voor elke dag een apart blad. Zet er eventueel een steekwoord bij om te onthouden waardoor je in een bepaald pannetje zat. Werk 1 van de kruisjes uit met behulp van de 5 G's, omcirkel het kruisje wat je uitgewerkt hebt.  
**Dag/Datum:**.....

Emotie Intensiteitschaal

|         | <br>1 | <br>2 | <br>3 | <br>4 | <br>5 |
|---------|--|--|--|--|--|
| Ochtend |  |  |  |  |  |
| Middag  |  |  |  |  |  |
| Avond   |  |  |  |  |  |

**Gebeurtenis:** Beschrijf objectief, zoals het op een videocamera vastgelegd zou kunnen worden wat er gebeurde. Wat deed je? Waar en wanneer was dat? Wie waren erbij?

.....  
 .....  
 .....

**Gevoelens (ook lichamelijke):** Beschrijf elk gevoel in een woord. Als je “ik voel me” en “ik ben” voor dat woord kunt zetten betreft het meestal een gevoel.

.....  
 .....

**Gedachten:** Wat ging er door je hoofd toen je je zo voelde? Probeer de gedachten niet in vraagvorm neer te zetten, bijv. “waarom overkomt mij dit nu weer”? Maar ga op zoek naar het antwoord wat je, misschien onbewust, op de vraag hebt, bijv. “Dit overkomt mij omdat ik een mislukkeling ben”. Omschrijf de gedachten net zoals de “wolkjes” in de stripverhalen, oftewel: citeer wat je dacht.

.....  
 .....  
 .....

**Gedrag:** Wat deed je, toen je je zo voelde en deze gedachten had?

.....  
 .....

**Gevolgen:**





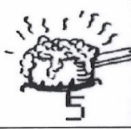
.....  
 .....

# Emotie Intensiteit Schaal

Naam: .....

**Instructie:** Kruis elke dagdeel aan in welk pannetje je zat. Je hebt voor elke dag een apart blad.  
 Zet er eventueel een steekwoord bij om te onthouden waardoor je in een bepaald pannetje zat  
 Werk 1 van de kruisjes uit met behulp van de 5 G's, omcirkel het kruisje wat je uitgewerkt hebt.  
**Dag/Datum:**.....

Emotie Intensiteitschaal

|         | <br>1 | <br>2 | <br>3 | <br>4 | <br>5 |
|---------|--|--|--|--|--|
| Ochtend |  |  |  |  |  |
| Middag  |  |  |  |  |  |
| Avond   |  |  |  |  |  |

**Gebeurtenis:** Beschrijf objectief, zoals het op een videocamera vastgelegd zou kunnen worden wat er gebeurde. Wat deed je? Waar en wanneer was dat? Wie waren erbij?

.....  
 .....  
 .....

**Gevoelens (ook lichamelijke):** Beschrijf elk gevoel in een woord. Als je “ik voel me” en “ik ben” voor dat woord kunt zetten betreft het meestal een gevoel.

.....  
 .....

**Gedachten:** Wat ging er door je hoofd toen je je zo voelde? Probeer de gedachten niet in vraagvorm neer te zetten, bijv. “waarom overkomt mij dit nu weer”? Maar ga op zoek naar het antwoord wat je, misschien onbewust, op de vraag hebt, bijv. “Dit overkomt mij omdat ik een mislukking ben”. Omschrijf de gedachten net zoals de “wolkjes” in de stripverhalen, oftewel: citeer wat je dacht.

.....  
 .....  
 .....

**Gedrag:** Wat deed je, toen je je zo voelde en deze gedachten had?

.....  
 .....

**Gevolgen:**





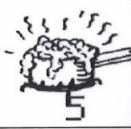
.....  
 .....

# Emotie Intensiteit Schaal

Naam: .....

**Instructie:** Kruis elke dagdeel aan in welk pannetje je zat. Je hebt voor elke dag een apart blad.  
 Zet er eventueel een steekwoord bij om te onthouden waardoor je in een bepaald pannetje zat  
 Werk 1 van de kruisjes uit met behulp van de 5 G's, omcirkel het kruisje wat je uitgewerkt hebt.  
**Dag/Datum:**.....

Emotie Intensiteitschaal

|         |  |  |  |  |  |
|---------|---|---|---|---|---|
| Ochtend |   |   |   |   |   |
| Middag  |   |   |   |   |   |
| Avond   |   |   |   |   |   |

**Gebeurtenis:** Beschrijf objectief, zoals het op een videocamera vastgelegd zou kunnen worden wat er gebeurde. Wat deed je? Waar en wanneer was dat? Wie waren erbij?

.....  
 .....  
 .....

**Gevoelens (ook lichamelijke):** Beschrijf elk gevoel in een woord. Als je “ik voel me” en “ik ben” voor dat woord kunt zetten betreft het meestal een gevoel.

.....  
 .....

**Gedachten:** Wat ging er door je hoofd toen je je zo voelde? Probeer de gedachten niet in vraagvorm neer te zetten, bijv. “waarom overkomt mij dit nu weer”? Maar ga op zoek naar het antwoord wat je, misschien onbewust, op de vraag hebt, bijv. “Dit overkomt mij omdat ik een mislukking ben”. Omschrijf de gedachten net zoals de “wolkjes” in de stripverhalen, oftewel: citeer wat je dacht.

.....  
 .....  
 .....

**Gedrag:** Wat deed je, toen je je zo voelde en deze gedachten had?

.....  
 .....

**Gevolgen:**.....



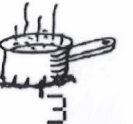


.....

# Emotie Intensiteit Schaal

Naam: .....

**Instructie:** Kruis elke dagdeel aan in welk pannetje je zat. Je hebt voor elke dag een apart blad.  
 Zet er eventueel een steekwoord bij om te onthouden waardoor je in een bepaald pannetje zat  
 Werk 1 van de kruisjes uit met behulp van de 5 G's, omcirkel het kruisje wat je uitgewerkt hebt.  
**Dag/Datum:**.....

Emotie Intensiteitschaal

|         |  |  |  |  |  |
|---------|---|---|--|---|---|
| Ochtend |   |   |  |   |   |
| Middag  |   |   |  |   |   |
| Avond   |   |   |  |   |   |

**Gebeurtenis:** Beschrijf objectief, zoals het op een videocamera vastgelegd zou kunnen worden wat er gebeurde. Wat deed je? Waar en wanneer was dat? Wie waren erbij?

.....

.....

.....

**Gevoelens (ook lichamelijke):** Beschrijf elk gevoel in een woord. Als je “ik voel me” en “ik ben” voor dat woord kunt zetten betreft het meestal een gevoel.

.....

.....

**Gedachten:** Wat ging er door je hoofd toen je je zo voelde? Probeer de gedachten niet in vraagvorm neer te zetten, bijv. “waarom overkomt mij dit nu weer”? Maar ga op zoek naar het antwoord wat je, misschien onbewust, op de vraag hebt, bijv. “Dit overkomt mij omdat ik een mislukking ben”. Omschrijf de gedachten net zoals de “wolkjes” in de stripverhalen, oftewel: citeer wat je dacht.

.....

.....

.....

**Gedrag:** Wat deed je, toen je je zo voelde en deze gedachten had?

.....

.....

**Gevolgen:**

.....





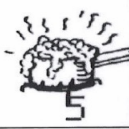
.....

# Emotie Intensiteit Schaal

Naam: .....

**Instructie:** Kruis elke dagdeel aan in welk pannetje je zat. Je hebt voor elke dag een apart blad.  
 Zet er eventueel een steekwoord bij om te onthouden waardoor je in een bepaald pannetje zat  
 Werk 1 van de kruisjes uit met behulp van de 5 G's, omcirkel het kruisje wat je uitgewerkt hebt.  
**Dag/Datum:**.....

Emotie Intensiteitschaal

|         | <br>1 | <br>2 | <br>3 | <br>4 | <br>5 |
|---------|--|--|--|--|--|
| Ochtend |  |  |  |  |  |
| Middag  |  |  |  |  |  |
| Avond   |  |  |  |  |  |

**Gebeurtenis:** Beschrijf objectief, zoals het op een videocamera vastgelegd zou kunnen worden wat er gebeurde. Wat deed je? Waar en wanneer was dat? Wie waren erbij?

.....  
 .....  
 .....

**Gevoelens (ook lichamelijke):** Beschrijf elk gevoel in een woord. Als je “ik voel me” en “ik ben” voor dat woord kunt zetten betreft het meestal een gevoel.

.....  
 .....

**Gedachten:** Wat ging er door je hoofd toen je je zo voelde? Probeer de gedachten niet in vraagvorm neer te zetten, bijv. “waarom overkomt mij dit nu weer”? Maar ga op zoek naar het antwoord wat je, misschien onbewust, op de vraag hebt, bijv. “Dit overkomt mij omdat ik een mislukking ben”. Omschrijf de gedachten net zoals de “wolkjes” in de stripverhalen, oftewel: citeer wat je dacht.

.....  
 .....

**Gedrag:** Wat deed je, toen je je zo voelde en deze gedachten had?

.....  
 .....

**Gevolgen:**

.....  
 .....