

Voor iedereen geldt dat hoe een situatie beoordeeld wordt dit afhangt niet alleen van zogenaamde feiten, maar vooral van de interpretatie van die feiten.

Stel: je hebt een etentje gekookt voor een vriendin, die gewoonlijk erg betrouwbaar is. Een uur nadat ze had moeten aankomen, heb je nog niets van haar gehoord en je hebt geen telefoontje gehad.....

Hoe zou je zelf reageren op zo'n situatie. Met name wat voor *gedachten* zou je hierover hebben en wat voor *gevoelens* zou je hebben en wat zou je *doen*?

<b>gebeurtenis</b>	een vriendin komt te laat voor een etentje			
<b>gedachte</b>	<i>“hoe durft ze mij dit aan te doen! Ze is zo onbeschoft en grof!”</i>	<i>“ze wilde waarschijnlijk niet komen omdat ze mij niet echt aardig vindt. Ik ben zo’n loser”</i>	<i>“stel je voor dat ze een ongeluk gehad heeft? Ze kan wel ernstig gewond zijn”</i>	<i>“ik denk dat ze in de file vast zit. Nu heb ik mooi extra tijd om het eten klaar te maken”</i>
<b>gevoel</b>	woede	teleurstelling	angst	opluchting
<b>mogelijk gedrag</b>	haar op haar kop geven als ze komt	niemand meer uitnodigen	alle ziekenhuizen afbellen	doorgaan eten bereiden

