

# 5-G model IMVA

Probleem	Alternatief
<b>Gebeurtenis</b> Waar was je, met wie, wat aan het doen?	<b>Gebeurtenis</b> Waar was je, met wie, wat aan het doen?
<b>Gedachten &amp; beelden</b> Wat ging er toen allemaal door je hoofd?	<b>Gedachten &amp; beelden</b> Wat had je ook kunnen bedenken?
<b>Gevoel</b> Wat voor gevoel had je hier? Boos, bang, bedroefd, angstig, moe, bezorgd, ...	<b>Gevoel</b> Wat voor soort gevoel zou dat opleveren?
<b>Gedrag</b> Wat deed je?	<b>Gedrag</b> Wat voor gedrag zou dat opleveren?
<b>Gevolg</b> Wat gebeurde er nadat je iets had gedaan?	<b>Gevolg</b> Wat voor resultaat had dat kunnen opleveren?

## Overdenkingen

- Wat is de positieve intentie van jouw gevoel, gedachten en gedrag? Welke behoefte komt naar boven?
- Zijn de alternatieve gevoelens, gedachten en gedrag gebaseerd op goede bedoelingen?