



Marijne van den Kieboom

RET - lijst met 'dispute' vragen

(om de irrationale gedachtengang ter discussie te stellen)

1. Ongezond perfectionisme

- Laten we naar de feiten kijken. Waar staat het precies beschreven dat je geen fouten mag maken. Leg uit!
- Wie zegt dat?
- Is het mogelijk om perfect te zijn? Ken jij mensen die het gelukt is 100% van de tijd perfect te zijn? Leg uit!
- Is het 100% verkeerd? Hoeveel ervan is verkeerd? En hoeveel is er niet verkeerd?
- Als je zo denkt, word je prestatie dan beter?
- Kun je je goed concentreren met deze gedachten in je achterhoofd?
- Wat maakt je precies waardeloos als je als persoon een fout maakt?
- Is het waar dat een persoon meer of minder waard kan worden aan de hand van specifiek gedrag op een specifiek moment?
- Wat precies bepaald wat iemand 'waard' is?

2. Ramp denken

- Wat gaat er precies gebeuren?
- Wat is het ergste wat er kan gebeuren?
- Wat is de kans dat het gaat gebeuren?
- Helpt je manier van denken bij het oplossen van het probleem?
- Helpt deze manier van denken om de kansen dat die vreselijke dingen gebeuren ook daadwerkelijk gaan gebeuren?
- Je gebruikt het woord 'ramp' voor deze gebeurtenis, maar kan het werkelijk vergeleken worden met rampen al seen aardbeving, overstroming, oorlog, orkanen?
- Heeft je leven nog steeds zin als deze vreselijke ramp plaatsvindt?



Marijne van den Kieboom

3. Low frustratie tolerantie

- Hoe kun je dat bewijzen? Wat is je ervaring hiermee tot dusver?
- Wat zijn de ervaringen van anderen die hetzelfde deden of hebben meegemaakt?
- Wat is de kans dat je het je niet lukt?
- Is er iemand met dezelfde capaciteiten als jij die er wel in geslaagd is dit te doen?
- Wat bereik je door het *niet* te doen?
- Welke ervaringen kun je ermee winnen om het wel te doen?
- Wat betekent precies ondraaglijk? Kun je eraan doodgaan?
- Betekent 'te moeilijk' dat niemand op de planeet er ooit in is geslaagd om het te doen?
- Is het mogelijk om het zeker te weten dat je er niet in gaat slagen als je het nog nooit geprobeerd hebt?

4. Verslaving aan liefde/waardering

- Wat is jouw ervaring hiermee tot nu toe? Heeft iedereen mij altijd gemogen in mijn leven tot nu aan toe?
- Als iemand jou niet aardig vindt, wat betekent dat dan precies? Hoe is dat schadelijk voor jou?
- Vind jij iedereen aardig?
- Functioneer je beter als je eist dat iedereen jou aardig moet vinden?
- Zullen meer mensen je aardig vinden of van je houden als je dit eist?
- Als je dit wilt bereiken, dat iedereen je aardig vindt of waardeert, hoe zal dat je gedrag beïnvloeden?
- Waarom is dit precies nodig? Is het net zo fundamenteel nodig als eten, water of onderdak?
- Is het werkelijk mogelijk om dat verschillende mensen met verschillende voorkeuren, die ook nog wisselen van moment tot moment, jou altijd aardig vinden?
- Hoe zou je leven zijn als blijkt dat dat alleen sommige mensen je van tijd tot tijd aardig vinden?
- Wat is er zo special aan jou dat iedereen jou aardig moet vinden/ moet waarderen?



Marijne van den Kieboom

5. Eisen aan de wereld

- Wiens wet of regel wordt er overtreden?
- Wie heeft deze regel of wet gemaakt?
- Zijn er andere regels?
- Wat denken andere mensen van deze regels?
- Wat voor soorten wetten of regels zijn er in de wereld?
- Moeten anderen zich anders gaan gedragen, alleen omdat jij het zegt?
- Verandert de wereld als jij het eist?
- Waarom zouden anderen zich anders moeten gaan gedragen alleen omdat jij het wilt?
- Wat is jouw machtspositie in de wereld?
- Betekent het feit dat er regels zijn automatisch dat mensen zich eraan houden?
- Waren er regels nodig geweest als iedereen zich er automatisch aan hield?