

ABC-skjema

TANKESORTERING

Instruksjon: Ta utgangspunkt i en situasjon du opplevde som ubehagelig. Kanskje du reagerte med sinne, frykt eller depressive følelser, eller en blanding av dette. Bruk spørsmålene til å gå tilbake og til å sortere ut hvilke tanker du har i situasjonen, og hva du tror hendelsen innebærer for deg.

Situasjon - A <ul style="list-style-type: none">- Hvor er jeg?- Når er det?- Hvem er jeg med?- Hva gjør jeg?- Hva skjer?	Tanker - B <ul style="list-style-type: none">- Hva går gjennom hodet mitt?- Hvilke forestillingsbilder har jeg?- Hva uttrykker mine følelser i situasjonen?- Hva er det verste som kan skje?- Er jeg lei meg for noe- Hva sier hendelsen om andres tanker om meg og mitt forhold til andre?	Følelser inkl. kroppslige reaksjoner og atferd - C <ul style="list-style-type: none">- Hvilke følelser er involvert?- Beskriv f.eks. hver følelse med et ord, som stresset eller irritert.