SKEMA 6 Problem- og målsætningsliste

Skriv alle de problemer ned, som du synes, er vigtige for dig for tiden, også problemer, der ikke umiddelbart har relevans for dine symptomer. Det kunne være problemer med beskæftigelse, økonomi, familie/venner, fritid, selvværd, humøret eller lignende. Vær så specifik som muligt (skriv fx »mange sygemeldinger« frem for »problemer på arbejdet«). Herefter opstilles konkrete realistiske målsætninger i forhold til hvert problem (fx at have højst to sygedage pr. måned).

Problem	Mål

Af Anja Hareskov Jensen.
© Mørch, M.M. & Rosenberg, N.K. (red.): *Kognitiv terapi – modeller og metoder*. Hans Reitzels Forlag 2005.