

Den kognitive model

Kerneantagelser/kognitive skemata
skabt gennem barndom/indlæring af erfaringer

Vigtige hændelser
trigger vore kerneantagelser/kognitive skemata
og
aktiverer vore leveregler

Leveregler
hjælper os til at forudsige, hvad der sker i vores
liv

og igangsætter vores
automatiske tanker

vores automatiske tanker
har indflydelse på/medfører

følelser

eks. rolig, anspændt, vred,
glad, bange eller trist

adfærd

eks. undgår eller
konfronterer nye ting,
gøre mere eller
mindre, give op eller

**fysiologisk
respons**

eks. hjertebanken,
blinken, sved,
muskelspændinger