

## Instruktion til skemaet:

Skemaet er udarbejdet til at hjælpe dig med at analysere og arbejde med ændring af problemsituationer, hvor du føler dig ubehageligt tilpas eller handler på en måde, som ikke er i din interesse.

**Kolonne 1, Situation:** I denne kolonne beskriver du de faktiske begivenheder, som var forbundet med en ubehagelig følelse eller adfærd. Når du fylder kolonnen ud, må du være objektiv. Det vil sige kort beskrive, hvad der skete, ligesom et videobånd ville have optaget det. Nogle gange er der ikke en specifik begivenhed, som du kan udpege. Dagdrømme, indre kropslige tilstande eller forestillinger kan også føre til ubehagelige følelser eller adfærd. I så fald beskriv kort den dagdrøm, tilstand, forestilling eller tankestrøm, som førte til den ubehagelige følelse.

**Kolonne 2, Følelse:** Angiv hvordan du følte (føler) på hændelsestidspunktet. Det kan være følelser såsom tristhed, vrede, ensomhed eller bange. Dette er dine følelser, ikke dine tanker. Husk at tanker i virkeligheden er ord, udtryk eller sætninger, som vi siger til os selv. Det kan kræve nogen øvelse at blive i stand til at skelne mellem tanker og følelser, men med øvelse kan det blive nemmere.

**Kolonne 3, Automatiske tanker:** De fleste mennesker tror, at det er situationen, der skaber følelsen. I virkeligheden er det vores tanker om situationen, som fører til vores følelse. I denne kolonne skal du skrive de automatiske tanker, som gik forud for følelsen. Nogle gange vil det være let for dig at identificere dine automatisk tanker. Andre gange er de sværere at få fat i, fordi de er så automatiske. I sådanne tilfælde er du nødt til at koncentrere dig om, hvad der skete og din reaktion på begivenheden. Dernæst skriver du alle dine tanker ned præcis som de kom til dig.

**Kolonne 4, Adfærd:** I denne kolonne skriver du, hvilke handlinger du gjorde i forlængelse af situationen og de tanker og følelser, som den aktiverede. Det kan både være adfærd, som andre også kan observere, men det kan også være mere skjult adfærd som at undlade at gøre noget eller at tænke bestemte ting.

**Kolonne 5, Alternativ tanke:** Når du har skrevet dine automatiske tanker ned, har du brug for at undersøge rimeligheden af hver tanke. Er tanken præcis?

Hvilke beviser er der til at støtte den? Er der en anden fortolkning af begivenheden? Er der en anden måde at se situationen på, som får dig til at have det mindre dårligt?

Arbejd grundigt med disse alternative svar. Det kan være en hjælp at bede om assistance fra nogen, som kunne have et mere objektivt og rationelt syn på begivenheden, eller at forestille sig, hvad andre ville tænke i den samme situation.

**Kolonne 6, Resultat:** Her noterer du hvor meget du tror på de alternative tanker og hvordan du forventer, at dine følelser og adfærd ville forandre sig, hvis du kunne tænke disse tanker i situationen.