

16 Caseformulering

Prædisponerende faktorer	Symptomer og debuttidspunkt
Opvækst og tidligere erfaringer af betydning for nuværende problemer: Hvilke erfaringer har bidraget til udviklingen og vedligeholdelsen af kerneantagelserne (skemata)?	
Dysfunktionelle skemata af betydning for nuværende problemer: Hvad er den mest centrale antagelse om dig selv, om andre og om fremtiden?	
Dysfunktionelle leveregler af betydning for nuværende problemer: Hvilken "positiv" leveregel har hjulpet med at håndtere disse kerneantagelser? Hvad er den "negative" modsætning til denne leveregel?	
Dysfunktionelle strategier af betydning for nuværende problemer: Hvilke adfærdsmønstre har hjulpet dig med at håndtere disse antagelser?	

Kritiske hændelser forud for debut:

Problemsituationer

1. SITUATION	2. SITUATION	3. SITUATION
Hvad var den problematiske situation?		
Negative automatiske tanker	Negative automatiske tanker	Negative automatiske tanker
Hvad gik gennem hovedet på dig på det tidspunkt?		
Følelser og fysiologiske symptomer	Følelser og fysiologiske symptomer	Følelser og fysiologiske symptomer
Hvilke følelser og kropslige reaktioner knytter an til disse tanker?		
Adfærd	Adfærd	Adfærd
Hvad gjorde du så?/Hvordan reagerede du?		