

Undersøgelse af tidligere erfaringer – skema og eksempler på mulige spørgsmål

Udløsende situation <ul style="list-style-type: none">- Hvilke situationer kan udløse?- Kan du fortælle om sidste gang, hvor du oplevede?	Negative automatiske tanker <ul style="list-style-type: none">- Hvilke tanker får du i sådan en situation?	Kropsfornemmelser og følelser <ul style="list-style-type: none">- Hvad kan du mærke i kroppen?- Hvilke følelser mærker du i situationen?	Impuls, respons, adfærd <ul style="list-style-type: none">- Hvad gør du i situationen?- Hvad gør du ikke i situationen?- Hvad har du mest lyst til?	Resultat <ul style="list-style-type: none">- Hvad bliver konsekvensen?- Hvad kommer der ud af det?- Hvad er resultatet på længere sigt?