

ABCD - skjema for kognitiv behandling av et problem.

(Hensikt: Bli mer bevisst din indre dialog, og begynn å påvirke den aktivt.)

Omsett problemet til en aktuell situasjon og beskriv den (A). Se hvilke følger den hadde for deg i form av følelser, kroppslige reaksjoner eller lignende (C).

Prøv å hente frem hvilke tanker, forestillinger og tolkninger du gjorde deg i situasjonen, og evt hvilke handlinger du utførte (B).

Vurder om det finnes andre måter å tenke på, andre måter å tolke situasjonen på, eller andre måter å handle på, og noter dem (D).

Se om de alternative tankene eller handlingene ville gitt andre følger.

Er dette mønstre som virker i andre situasjoner også, og er det mulig å lære noe av de alternative tolkningene som kan brukes i andre situasjoner?

| | | |
|---------------------------------------|---|--|
| A: Aktuell situasjon, hendelse | B: Bevissthetsinnhold, - tanker, forestillinger, tolkninger, handlinger. D: Alternative tanker, tolkninger eller handlinger. (Støttetanker.) | C: Consequence, - følelser, reaksjoner, kroppslige symptomer, |
|---------------------------------------|---|--|