

Hjemmeoppgave 4

Fjerde kurssamling: Mentale strategier ved utmattelse og ABCD-modellen

Ta for deg to ulike situasjoner der du opplevde utmattelse og der negative tanker gjorde vondt verre.

Skriv ned stikkord i ABCD-skjemaet under, ett skjema for hver situasjon.

A – Hva er situasjonen?

B – Hvilke negative tanker eller forestillingsbilder farer gjennom hodet?

C – Hvilke negative følelser dukker opp, hvordan reagerer kroppen din og hva gjør du?

D – Finnes det en mer konstruktiv og støttende måte å tenke rundt denne situasjonen på?

A: Situasjon	B: Tanker i situasjonen	C: Konsekvenser: følelser, kroppsreaksjoner og handlinger	D: Alternative tanker