

KOGNITIV ADFÆRDSTERAPI I PRAKSIS

ARBEJDSKEMAER

DIAMANTEN

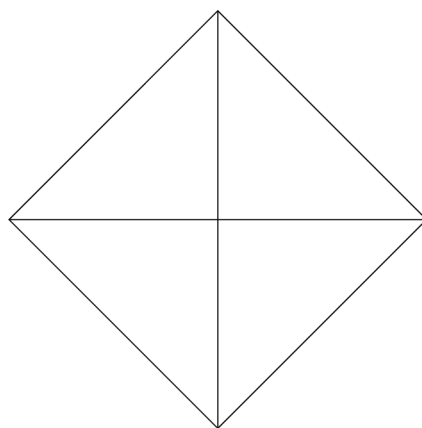
situation / overskrift



krop



tanker



følelser



adfærd



KOGNITIV SAGSFORMULERING

aktuelle problemer / symptom / diagnose

baggrund og relevante erfaringer

skemaer (jeg er... / andre er... / verden er...)

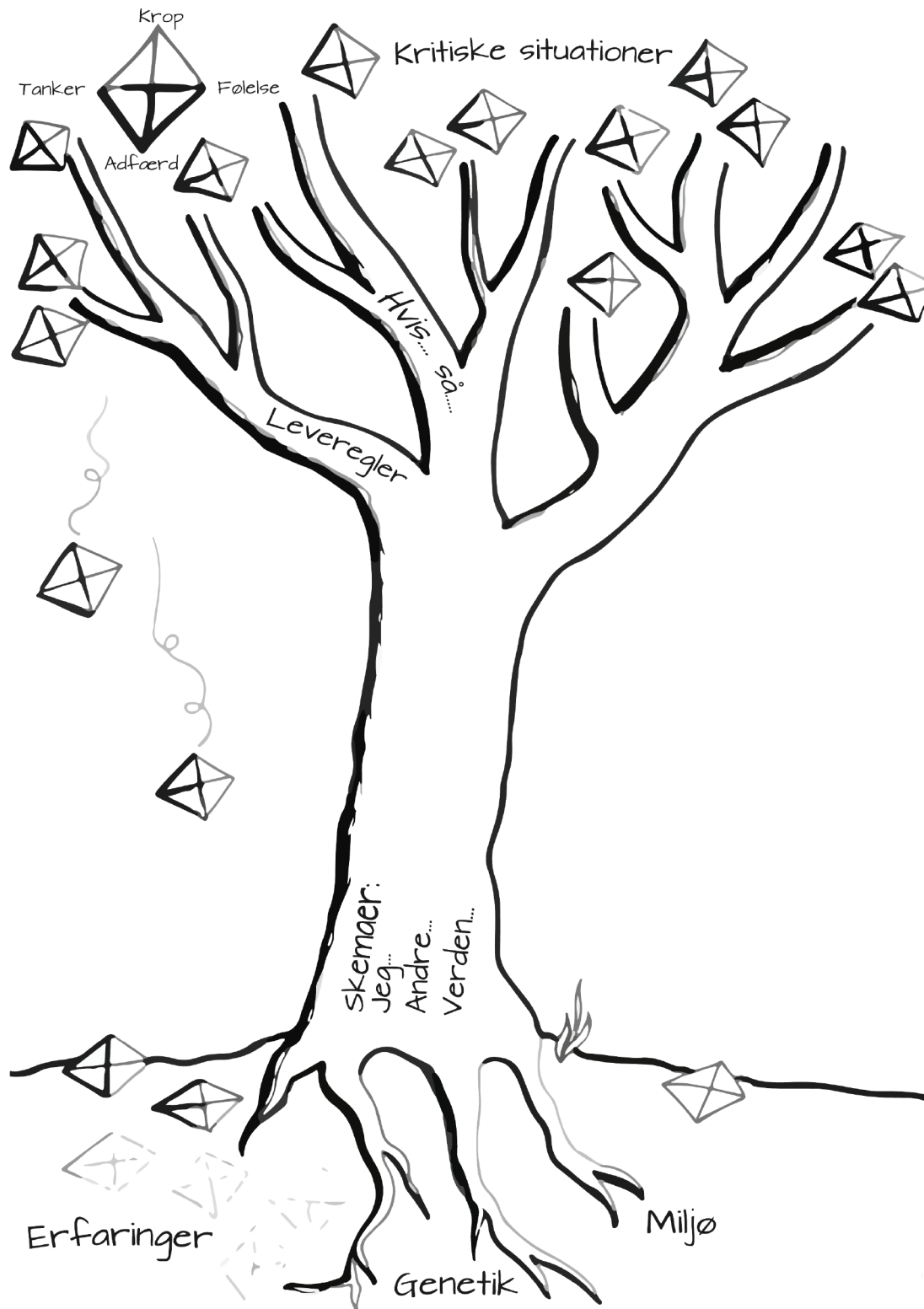
leveregler (hvis..., så...)

kritiske situationer / diamanter

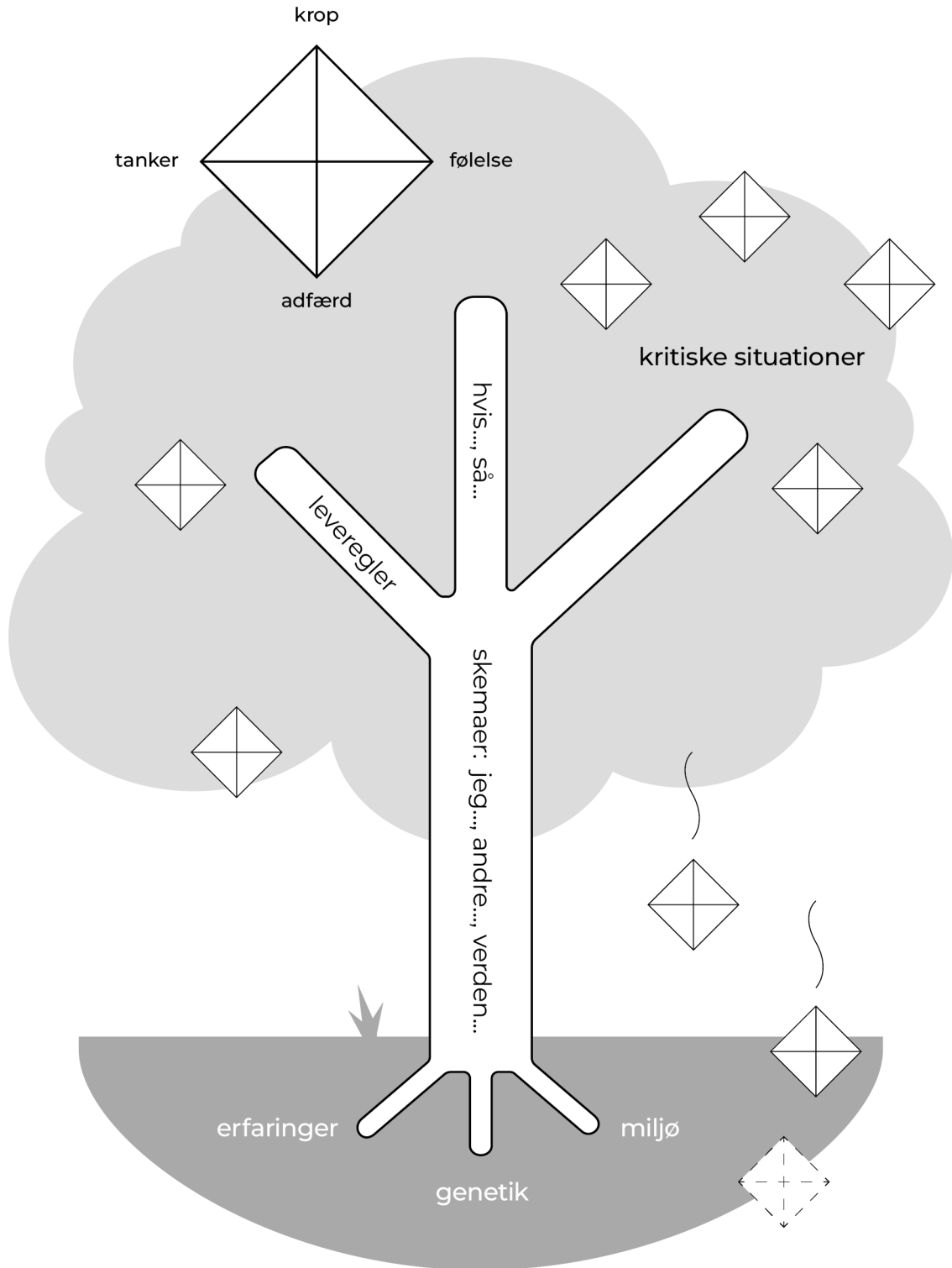
situation	_____	situation	_____	situation	_____
tanke	_____	tanke	_____	tanke	_____
følelse	_____	følelse	_____	følelse	_____
krop	_____	krop	_____	krop	_____
adfærd	_____	adfærd	_____	adfærd	_____

ressourcer

LIVSTRÆ



LIVSTRÆ



FORDELE-ULEMPER-SKEMA

hvilken forandring eller beslutning arbejder vi med?

	ved at...	ved ikke at...
fordele		
ulemper		

SMART-MÅL

mit **mål** er...

det er **specifikt** fordi...

det er **målbart** ved at...

det er **accepteret** fordi...

det er **realistisk** fordi...

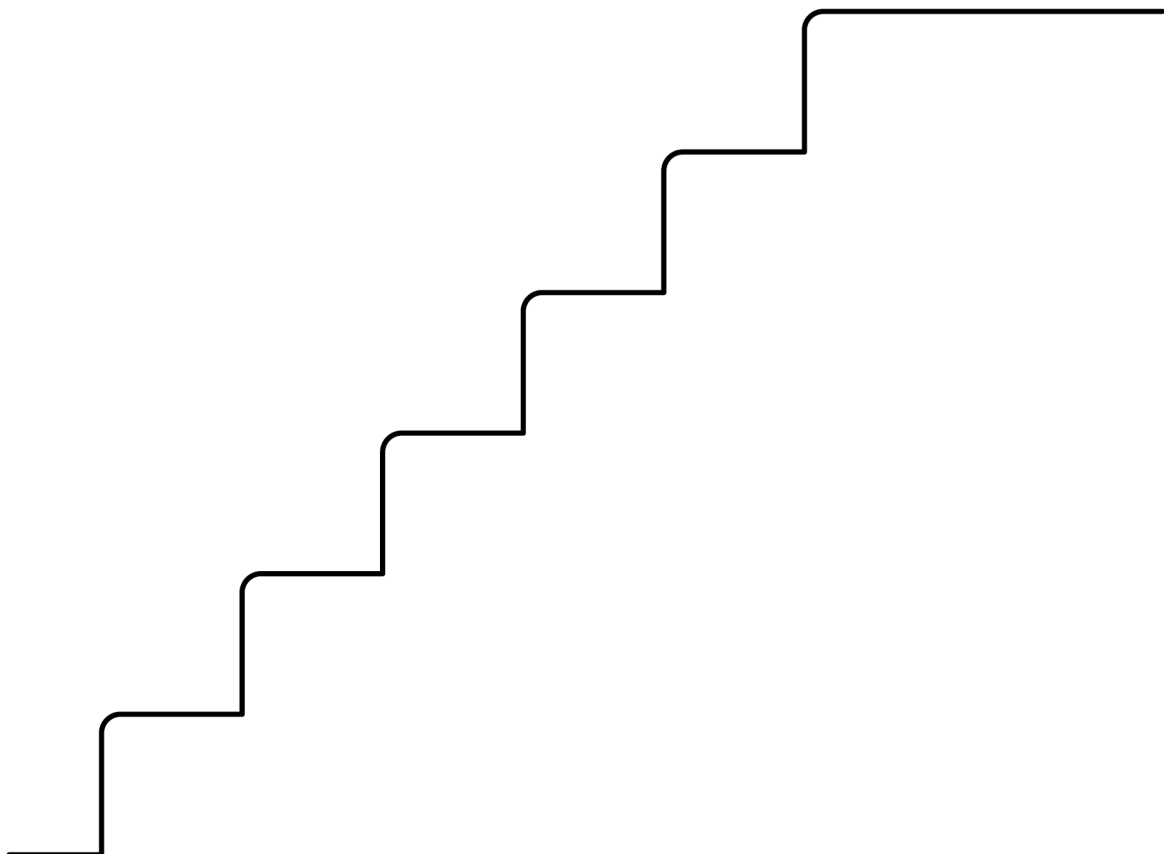
det er **tidsbestemt** fordi...

mit **første delmål** er...

EKSPONERINGSTRAPPE

OPSKRIFT

- fjern undgåelsesadfærd
- fjern sikkerhedsadfærd
- eksponering i små skridt ved at undersøge triggere (hvad der gør det sværere / lettere)



ADFÆRDSEKSPERIMENT

konklusion

hvad har du lært af eksperimentet?

resultat

hvad skete der faktisk?

forudsigelse

hvad forventer du, vil ske?

adfærdseksperiment

hvordan kan tanken testes?

antagelse

hvilken tanke tester du?

AKTIVITETSSKEMA

klokken	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							
23.00-24.00							
24.00-7.00							

KOGNITIV OMSTRUKTURERING

følelser

marker intensiteten
fra 0 - 10

**alternative
tanker og
overbevisninger**

marker
sandsynligheden
fra 0 - 100%

**beviser imod
tanken****beviser for
tanken****følelser**

marker intensiteten
fra 0 - 10

tanke(r)

marker den vigtigste
tanke

situation

FORANDRING AF LEVEREGLER

trin 1 af 2: min gamle leveregel

min nuværende leveregel

hvilke konsekvenser har levereglen for mit liv og min trivsel?

min gamle diamant

hvordan påvirker levereglen mine tanker, adfærd og krop i konkrete kritiske situationer?

situation

tanke

følelse

krop

adfærd

levereglen er dannet tidligere i livet fordi...

levereglen er urimelig og uhjælpesom i min nuværende situation fordi...

FORANDRING AF LEVEREGLER

trin 2 af 2: en ny leveregel

en mere realistisk og hjælpsom leveregel ville være...

ny diamant

den nye leveregel ville gøre mig i stand til at tænke og føle anderledes i følgende situationer

situation

tanke

følelse

krop

adfærd

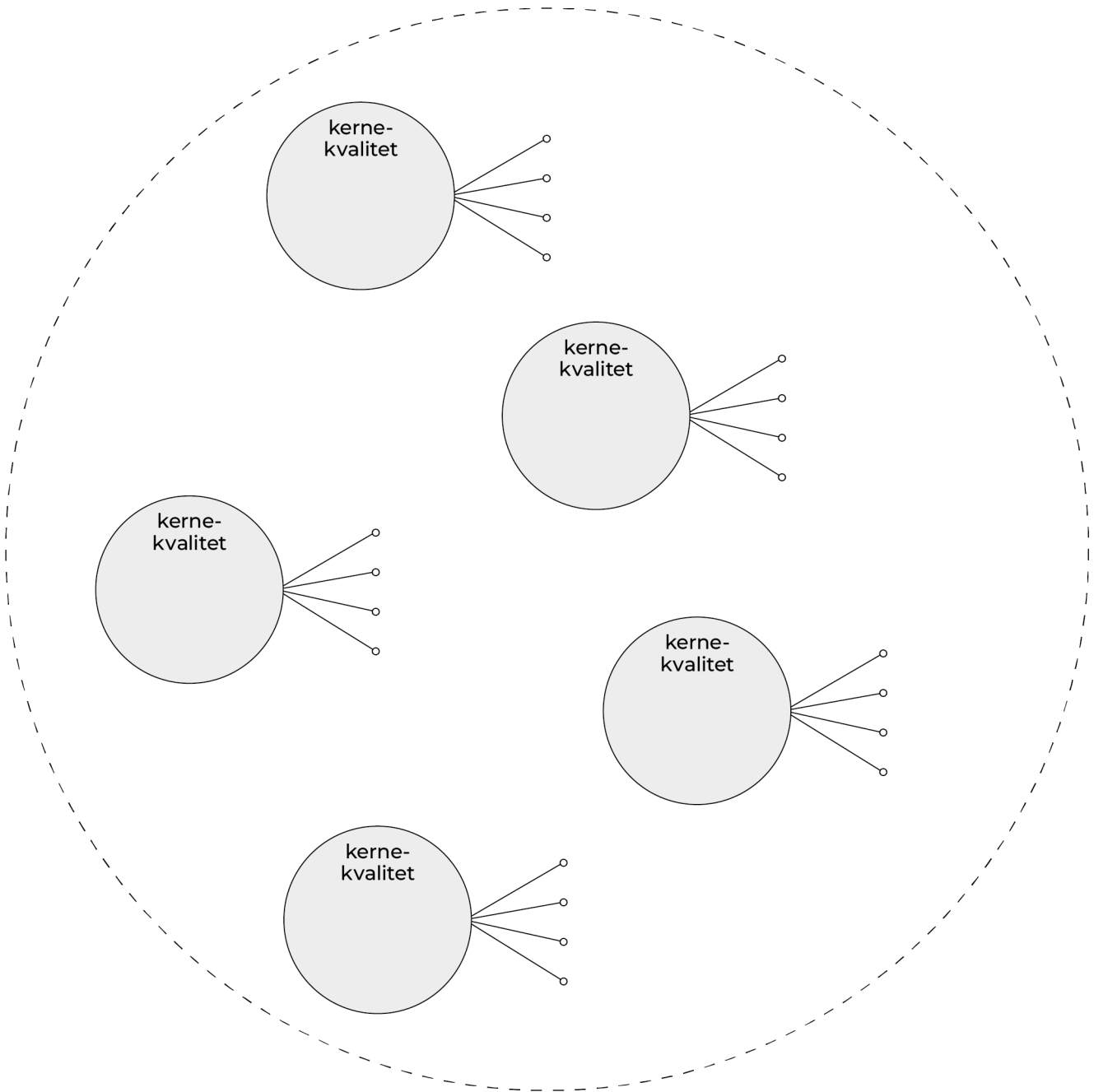
for at afprøve den nye regel skal jeg...

hvad kan jeg være bekymret for, at der sker, når jeg afprøver den nye leveregel?

hvordan kan jeg håndtere denne bekymring?
hjælpsomme tanker eller strategier

MINE TALENTER OG RESSOURCER

hvad indeholder du?



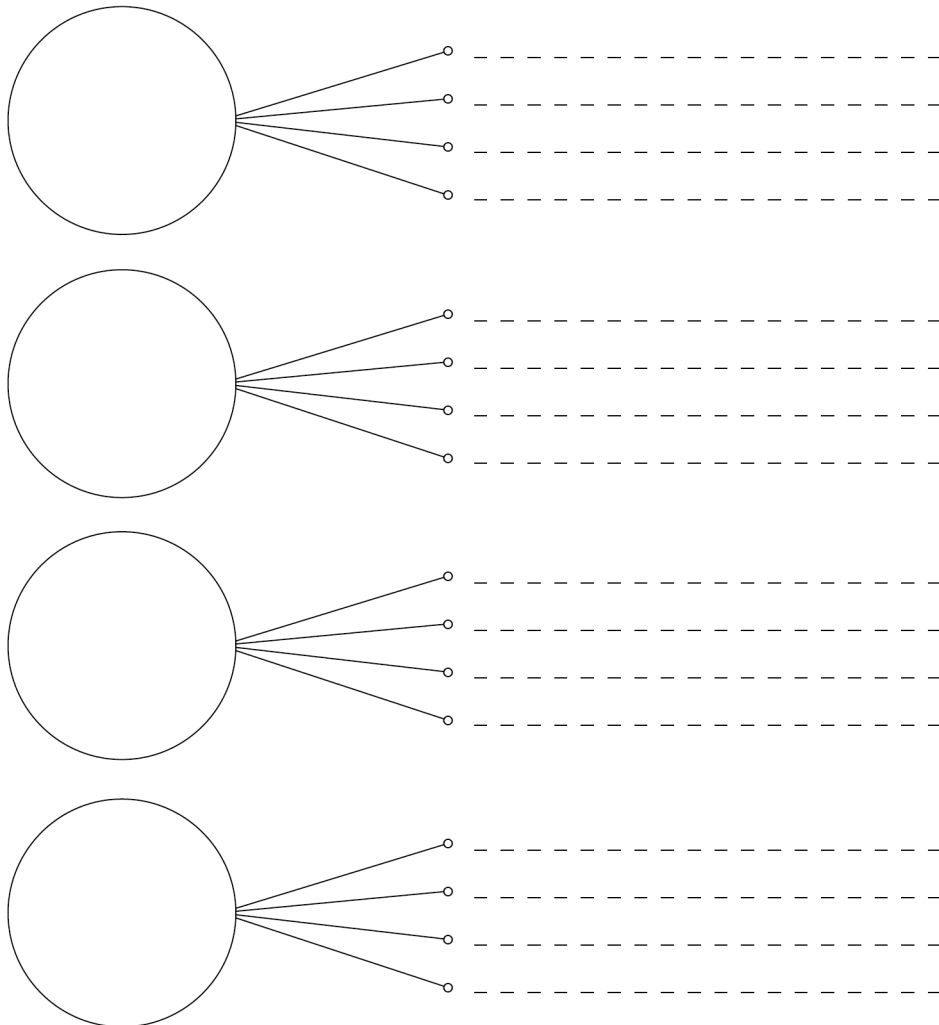
eksempler, hvor jeg har brugt en ressource

i den kommende tid vil jeg prøve at bruge mine ressourcer således / på disse områder...

MINE TALENTER OG RESSOURCER

kernekvaliteter
ting, jeg er god til

karaktertræk
hvilke kvaliteter kræver det?



eksempler, hvor jeg har brugt en ressource

i den kommende tid vil jeg prøve at bruge mine ressourcer således / på disse områder...

PERSONLIGE RETTIGHEDER

jeg har ret til at udtrykke min mening,
mine synspunkter og mine værdier.

jeg har ret til at have følelser som glæde, vrede, sorg
og skuffelse, og jeg har ret til at udtrykke dem.

mine behov og følelser er lige så vigtige
som andre menneskers behov og følelser.

jeg har ret til at forvente, at andre lytter til mig,
respekterer mig og tager mig alvorligt.

jeg har ret til at bestemme, om jeg vil leve op til
andres forventninger eller handle som det passer mig,
så længe jeg ikke krænker andres rettigheder.

jeg har ret til ikke at være perfekt og at begå fejl.

jeg har ret til at skifte mening eller ændre holdning.

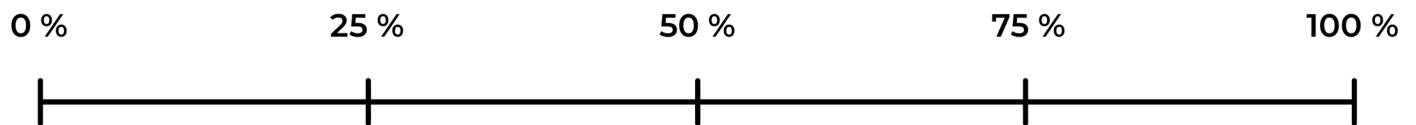
jeg har ret til at spørge, når der er noget
jeg ikke forstår eller ved.

jeg har ret til ikke at skulle tage ansvar
for andres problemer.

jeg har ret til at bede andre om hjælp.

KONTINUUM - MÅLSÆTNING

hvilket område arbejder jeg med?



- 1 hvad kan man ved 0%?
- 2 hvad kan man ved 100%?
- 3 hvad kan DU lige nu?
- 4 hvad er dit mål på lang sigt?
- 5 hvad kan du, når du er halvvejs ved målet?
- 6 hvad kan du når du er lige inden målet?
- 7 hvad er dit mål for at rykke dig fx 2% i morgen eller til vi taler sammen igen?

KÆDEANALYSE

4 hvad gjorde mig sårbar i situationen?	
3 optakt hvordan var min diamant lige inden min uhensigtsmæssige adfærd?	krop følelser adfærd tanker
2 udvikling hvad skete der, som eskalerede situationen?	krop følelser adfærd tanker
1 kritisk situation hvordan var min diamant lige da min adfærd var mest uhensigtsmæssig?	krop følelser adfærd tanker
5 efterfølgende hvordan var min diamant lige efter min uhensigtsmæssige adfærd?	krop følelser adfærd tanker
6 konsekvenser hvilket resultat havde min adfærd på langt sigt?	

hvad kan jeg gøre, næste gang en lignende situation opstår?

7 hvordan kan jeg mindske min sårbarhed i fremtiden? hvor i kæden kunne jeg have gjort eller tænkt noget andet, så kæden blev brudt? hvilke strategier kan jeg bruge i en lignende situation?
--