ABC-skjema – Situasjon – Tanke – Konsekvens

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dag/dato | Situasjon/hendelse (A)  Hva gjorde du? Hva opplevde du? | Tanke/tolkning (B)  Hva tenkte du? | Konsekvens (C) – følelse, adferd, kroppslig reaksjon  Hva var konsekvensene? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

A: Activating event B: Belief C: Consequence