ABCD-skjema – Situasjon – Tanke – Konsekvens – Drøfting

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag/dato | Situasjon/hendelse (A)  Hva gjorde du? Hva opplevde du? | Tanke/tolkning (B)  Hva tenkte du? Hvor sterkt trodde du på tolkningen (0-100%) | Konsekvens (C) – følelse, adferd, kroppslig reaksjon. Intensitet 0-100%.  Hva var konsekvensene? | Alternativ tolkning/drøfting (D)  Troverdighet av alternativ holdning: 0-100% |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

A: Activating event B: Belief C: Consequence D: Dispute