

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