

Namn: _____

Datum: _____

REGISTRERING AV BETEENDEEXPERIMENT

DEL 1: PLANERING AV EXPERIMENTET

| Kognitioner | Experiment | Förutsägelser |
|--|---|--|
| Vilka tankar eller antaganden vill du testa? Skatta hur starkt du tror på dem (0-100 %). | Planera ett experiment för att testa kognitionerna (t ex att ge dig in i en situation du annars skulle undvika, strunta i försiktighetsåtgärder, eller bete dig på ett nytt sätt). Vad kommer du att göra som du vanligtvis inte skulle göra? Var? När? Med vem (eller ensam)? Vad kommer du att vara uppmärksam på? | Vad tror du kommer att hända? (Tankar? Bilder? Det värsta? Skatta hur troligt det är att det värsta sker. Hur kommer du att veta om det värsta har skett?) |
| | | |
| Finns det ett alternativt perspektiv? Skatta hur starkt du tror på det här alternativet (0-100 %). | Vilka säkerhetsbeteenden skulle du vanligtvis använda dig av för att se till att det värsta inte händer? Hur kan du se till att du inte använder dig av dem? Vad kan du göra istället? | Vilka potentiella problem kan göra det svårt att genomföra experimentet? Hur kommer du att hantera dessa problem? |
| | | |

Namn: _____

Datum: _____

REGISTRERING AV BETEENDEEXPERIMENT (forts.)

DEL 2: GENOMGÅNG EFTER EXPERIMENTET

| Resultat | Vad jag lärde mig | | |
|--|---|--|--|
| <p>Vad hände?</p> <p>Vad la du märke till: - om dig själv: beteenden, tankar, känslor, i kroppen; - om din omgivning; - om andra personer – speciellt i förhållande till dig själv?</p> <p>Några svårigheter? Hur hanterade du dem? Hur stämmer resultatet med dina förutsägelser?</p> | <p>Ursprungliga och alternativa tankar och antaganden:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> | <p>Skattning nu</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>Tidigare skattning</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| | <p>Vad innebär det här för dina ursprungliga och alternativa tankar och antaganden? Behöver du förändra dem? Hur? Vad får det för följder i praktiken? Hur kan det här påverka vad du gör i framtiden åt de problem/beteenden/känslor du arbetar med?</p> | | |
| | <p>Vad har du lärt dig om dina säkerhetsbeteenden? (T ex hur de vidmakthåller problemet?) Hur ska du göra för att sluta använda dem?</p> | | |
| | <p>Vilka fler experiment skulle vara till hjälp nu? Var, när, och med vem?</p> | | |
| | <p> </p> | | |