

## 44 Undersøgelse af kontrolstrategier

Nedskriv den situation (indre/ydre), der udløser svære indre oplevelser, nedskriv de svære indre oplevelser (tanker, følelser, erindringer eller kropsligt) og de specifikke strategier, som du bruger, når det opstår (distraction, ræsonnere med dig selv, tale positivt, forlade situationen, give efter m.m.).

**Situation:** ..... **dato:** .....

**Svære indre oplevelser** (tanker og/eller følelser og/eller erindringer og/eller kropslige fornemmelser), som opstår i forbindelse med situationen.

- Tanker
- Følelser
- Erindringer
- Kropsligt

---



---



---

**Sværhedsgrad** (når det opstår)

Overhovedet ikke 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8 ..... 9 ..... 10 Ekstremt meget

**Kontrolstrategier** (hvad gør jeg for at kontrollere/undgå/fjerne det)

---



---



---

**Effekt** (hvordan virker strategierne)

Korttidseffekt:

Overhovedet ikke effektivt 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8 ..... 9 ..... 10 Ekstremt effektivt

Langtidseffekt:

Overhovedet ikke effektivt 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8 ..... 9 ..... 10 Ekstremt effektivt

**Omkostninger – overvej**

Hvad koster det dig? Bringer det dig tættere på det liv, du ønsker at leve?

---



---



---