3 Problem- og målsætningsliste

Skriv alle de problemer ned, som du synes er vigtige for dig for tiden, også problemer, der ikke umiddelbart har relevans for dine symptomer. Det kunne være problemer med beskæftigelse, økonomi, familie/venner, fritid, selvværd, humøret eller lignende. Vær så specifik som muligt (skriv f.eks. »mange sygemeldinger« frem for »problemer på arbejdet«). Herefter opstilles konkrete realistiske målsætninger i forhold til hvert problem (f.eks. at have højst to sygedage pr. måned).

Problem	**Mål**

Af Anja Hareskov Jensen.
© Mikkel Arendt & Nicole K. Rosenberg (red.): *Kognitiv terapi – nyeste udvikling*. Hans Reitzels Forlag 2012.