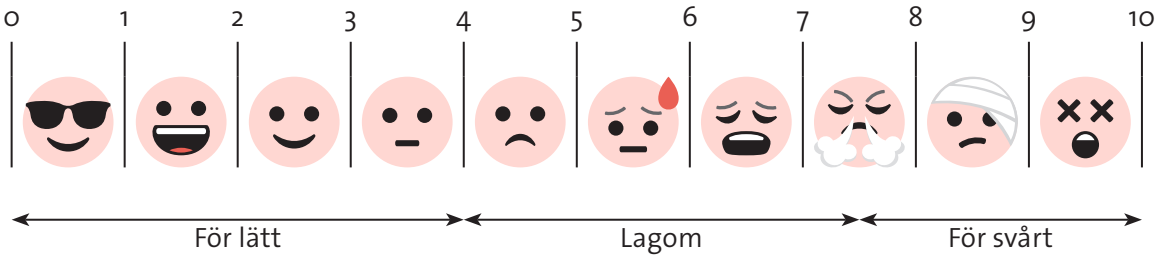
SKATTNINGSFORMULÄR FÖR MÅLMEDVETEN TRÄNING I KBT

Fråga 1: Hur utmanande var det att uppfylla färdighetskriterierna för den här övningen?



Fråga 2: Skattade du någon gång ”lagom utmaning” eller ”för svårt”? (ja/nej)

Lagom utmaning			För svårt		
Känslor och tankar	Kroppsliga reaktioner	Impulser	Känslor och tankar	Kroppsliga reaktioner	Impulser
Hanterbar skam, självkritik, irritation, ilska, ledsenhet etc.	Spänd, suckar, ytlig andning, snabbare puls, värme, torr i munnen	Titta bort, dra sig undan, byta fokus	Stark eller överväldigande skam, självkritik, ilska, förtvivlan, skuldkänslor etc.	Migrän, yrsel, svårt att tänka klart, diarré, dissociation, avtrubbning, tom i huvudet, illamående etc.	Stänga av, ge upp

För lätt	Lagom utmaning	För svårt
↓	↓	↓
Fortsätt till nästa svårighetsnivå	Upprepa samma svårighetsnivå	Gå tillbaka till föregående svårighetsnivå

Källa: *Deliberate Practice in Emotion-Focused Therapy* (s. 180), av R. N. Goldman, A. Vaz och T. Rousmaniere, 2021, American Psychological Association (https://doi.org/10.1037/0000227-000). Copyright 2021 American Psychological Association.

Från *Målmedveten träning i kbt* av James F. Boswell och Michael J. Constantino, 2025, Natur & Kultur. Copyright © 2021 the American Psychological Association (APA). *Deliberate Practice in Cognitive Behavioral Therapy*.