

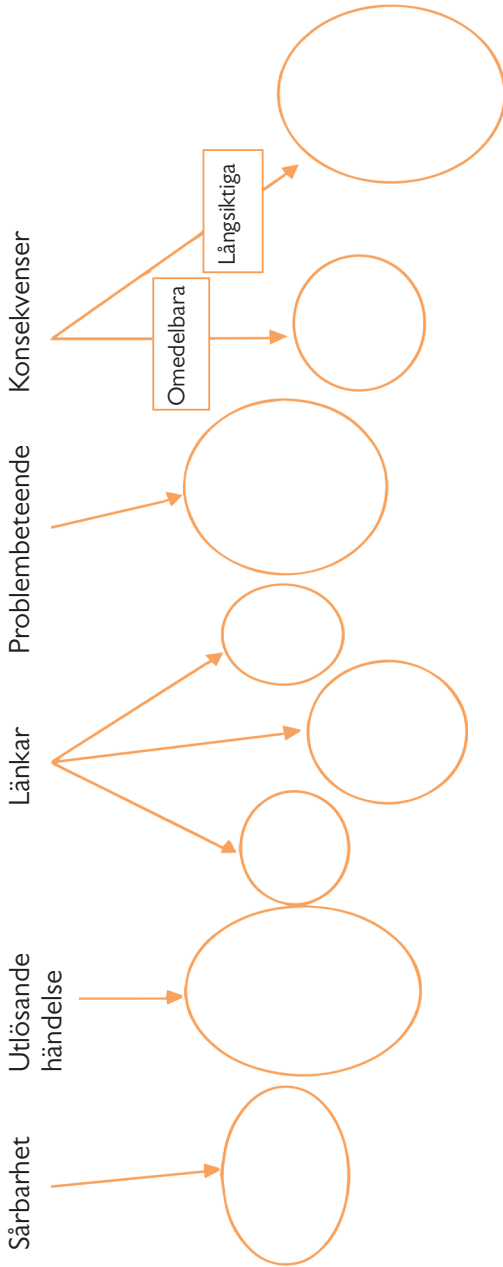
BILAGA 3

Kedjeanalys

En kedjeanalys kan du använda när du vill förstå hur det kom sig att du gjorde något som du inte är nöjd med, eller hur det kom sig att du inte gjorde något som du hade tänkt att du skulle göra (se kapitel 15 för en utförligare beskrivning och exempel). Ta hjälp av frågorna nedan och fyll i schemat för kedjeanalys på nästa sida. Försök sedan hitta alternativa vägar i framtiden med hjälp av frågorna på s. 262.

FRÅGOR SOM KAN HJÄLPA DIG IGENOM KEDJEANALYSEN

1. Exakt vilket är problembeteendet jag ska analysera? Skriv in beteendet i kedjan.
2. Vad i mig själv och i min omgivning gjorde mig sårbar? Skriv in dina sårbarheter i kedjan.
3. Vilken utlösande händelse i min omgivning fick in mig i kedjan som ledde fram till mitt problembeteende? Skriv in händelsen i kedjan.
4. Vilka primära känslor, tankar, sekundära känslor och handlingar följde sedan? Skriv in dessa länkar i kedjan.
5. Vilka blev konsekvenserna för mig själv? (Både positiva och negativa.) Skriv in dem i kedjan.
 - a) Omedelbart?
 - b) På längre sikt?



FRÅGOR DU KAN STÄLLA DIG FÖR ATT HITTA ALTERNATIVA VÄGAR I FRAMTIDEN

1. På vilka sätt kan jag minska min sårbarhet i framtiden? Skriv ditt svar nedan.

2. Du ska nu försöka hitta sätt att förhindra att den utlösande händelsen påverkar ditt agerande på samma sätt i framtiden.

a) Titta på kedjan, välj ut och skriv in tre av de problematiska länkar du har hittat i vänsterkolumnen i tabellen nedan.

b) Fundera och slå i boken för att hitta alternativa strategier för de olika problematiska länkarna. Vad kan du göra nästa gång du hamnar i dem? Skriv in dessa i tabellens högerkolumn.

PROBLEMATISK LÄNK	ALTERNATIV