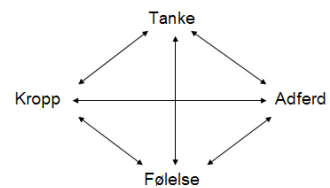


## ABCD-modellen og den kognitive diamanten

Intensjonen er bevisstgjøring av hvordan tanker, følelser og handlinger henger sammen. Det fokuseres på utforskning og refleksjon rundt oppfatninger av tankers sannhetsinnhold. Sentrale mål er omstrukturering av tanker og forestillinger og endring i atferd gjennom uttesting av innholdet i forestillingene våre. Forenkling, bruk av illustrasjoner og eksempler er viktig for å kunne nyttiggjøre seg dette som et verktøy.

### Slik kan ABCD-modellen brukes:

1. Presenter modellen og forklar prinsippene og sammenhengene mellom tanker, følelser og handlinger
2. Presenter modellen med eksempler



<b>Tanke</b> (Hva tenkte du da?)  Dette klarer jeg ikke	<b>Kroppslig reaksjon</b> (Hva merket du i kroppen?)  Utmattelser/ Økte smerter
<b>Følelse</b> (Hva følte du?)  Skuffet/trist	<b>Handling</b> (Hva gjorde du?)  Unngår å delta i selskap

**Situasjon/hendelse**  
(Hvem, hva, hvor, når?)  
Familieselskap

3. Bruk et eksempel og reflekter over:  
*Er disse tankene hensiktsmessige? Hva er det verste som kan skje? Hva er det beste som kan skje? Kan situasjonen forstås på andre måter? Hva er begrunnelsen for å tenke slik? Hva er konsekvensene av å tenke slik? Er tankene om situasjonen rimelige?*  
Hvis en venn var i samme situasjon – hva ville du ha sagt til vennen?  
Vil refleksjon rundt disse spørsmålene påvirke hvordan du tenker, føler og handler?

### Kilde:

- Norsk forening for kognitiv terapi [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)
- På denne nettsiden finner du mye informasjon og verktøy som kan oversettes til norsk: <http://psychologytools.com/>