

## 4-kolonne skema

<b>Situation</b> Hvem? Hvad? Hvor? Hvornår?	<b>Følelser</b> Hvad følte du? Hvor stærk var hver følelse? (0-10)	<b>Automatiske tanker</b> Hvad gik igennem hovedet på dig lige før du følte sådan? Hvilken tanke kan bedst forklare at du fik den følelse (den varme tanke)? Hvor meget tror du på den? (0-100 %)	<b>Alternativ mere realistisk tanke</b> Hvad kunne være en alternativ, mere realistisk, eller mere hjælpsom tanke? Hvor meget tror du på den? (0-100 %)