

Självcoachning – egen analys för förståelse och förändring

Situation	Tankar/känslor	Handling/beteende	Kortsiktig konsekvens	Långsiktig konsekvens
Beskriv situationen så noga som möjligt	Vilka tankar dök upp i huvudet? Vilka känslor hade jag?	Vad gjorde jag?	Kortsiktiga förstärkare	Långsiktiga förstärkare

	Alternativa tankar (Jag ifrågasätter mina automatiska tankar med hjälp av sokratiska frågor: Vad är det som får mig att tänka på det sättet? Vad är jag rädd ska hända? Vad är det värsta som kan hända och kan jag hantera det? På vilka andra sätt kan jag tänka om det här?)	Alternativa handlingar Vilka andra sätt att agera på finns det? Hur gör jag i stället?	Vad får jag ut av det positivt? Vilka negativa konsekvenser får det?	Vad får jag ut av det positivt? Vilka negativa konsekvenser får det?

Överskottsbeteende Det här gör jag för mycket av, beteende att ta bort	Underskottsbeteende Det här gör jag för lite av, beteende att lägga till