

# Förstå vad som händer i olika situationer

Genom att noggrant titta på hur du reagerar i olika situationer, kan du hitta mönster och förstå ditt eget beteende bättre. Du kan också se hur det du gör påverkar dig på kort och lång sikt.

**Situation**

.....

↓

**Kroppslig reaktion**

.....

.....

**Känslor**

.....

.....

**Tankar**

.....

.....

**Impuls**

.....

.....

↓

**Beteende**

.....

.....

**Konsekvens i stunden**

.....

.....

.....

**Konsekvens på lång sikt**

.....

.....

.....

## Förstå vad som händer i olika situationer

Genom att noggrant titta på hur du reagerar i olika situationer, kan du hitta mönster och förstå ditt eget beteende bättre. Du kan också se hur det du gör påverkar dig på kort och lång sikt.

### Situation

*Min bror frågar om jag vill äta lunch i helgen.*



### Kroppslig reaktion

*Tryck över bröstet, svårt att tänka, tung i huvudet,  
obehag i magen.*

### Känslor

*Orolig*

### Tankar

*"Tänk om jag skulle träffa någon jag känner..."*

*"Jag kommer bli så trött efteråt, skönare att vara hemma"*

### Impuls

*Flykt, vill dra mig undan*



### Beteende

*Säger att jag har lite feber och att jag måste vila.*



### Konsekvens i stunden

*Upplever lättnad, min bror är  
vänlig och förstående, känns  
skönt.*



### Konsekvens på lång sikt

*Blir arg på mig själv för att  
jag ljög. Känner mig ensam och  
mer nedstämd. Grubblar mer.*

## Förstå vad som händer i olika situationer

Genom att noggrant titta på hur du reagerar i olika situationer, kan du hitta mönster och förstå ditt eget beteende bättre. Du kan också se hur det du gör påverkar dig på kort och lång sikt.

### Situation

En kompis hör av sig och frågar om jag vill komma på fest.

### Kroppslig reaktion

Tryck över bröstet, svårt att tänka, tung i huvudet,  
obehag i magen.

### Känslor

Orolig

### Tankar

"Tänk om jag skulle träffa någon jag känner..."

"Jag kommer bli så trött efteråt, skönare att vara hemma"

### Impuls

Flykt, vill dra mig undan

### Beteende

Säger att jag har lite feber och att jag måste vila.

### Konsekvens i stunden

Upplever lättnad, min kompis är  
vänlig och förstående, känns  
skönt.

### Konsekvens på lång sikt

Blir arg på mig själv för att  
jag ljög. Känner mig ensam och  
mer nedstämd. Grubblar mer.