# **Hvad kæmper du med?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Situation: Hvornår er det svært?** | **Indre oplevelser:** | **Hvad gør du, når du oplever det?** | **Hvad håber du, vil ske når du gør det?** | **Konsekvenser – Hjælper det?** |
| *Tanker, følelser, kroppen, trang, andet* | *Handling* | *Funktion* | *Kort sigt* | *Lang sigt* |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

****