

3.2 Den kognitive **diamant** - arbejdsskema

Hændelse Hvad skete der (hvem, hvor, hvordan, hvornår, hvor længe osv.)?	Adfærd Hvad gjorde du/hvad gjorde du ikke?	Krop Hvordan reagerede din krop (uro, anspændthed, smerte osv.)?	Tanke Hvad tænkte du, lige da det skete (tanker, fortolkninger, billeder osv.)?	Følelser Hvad følte du, da du tænkte på den måde?	Alternativ tanke Hvad kunne en alternativ tanke eller fortolkning være?