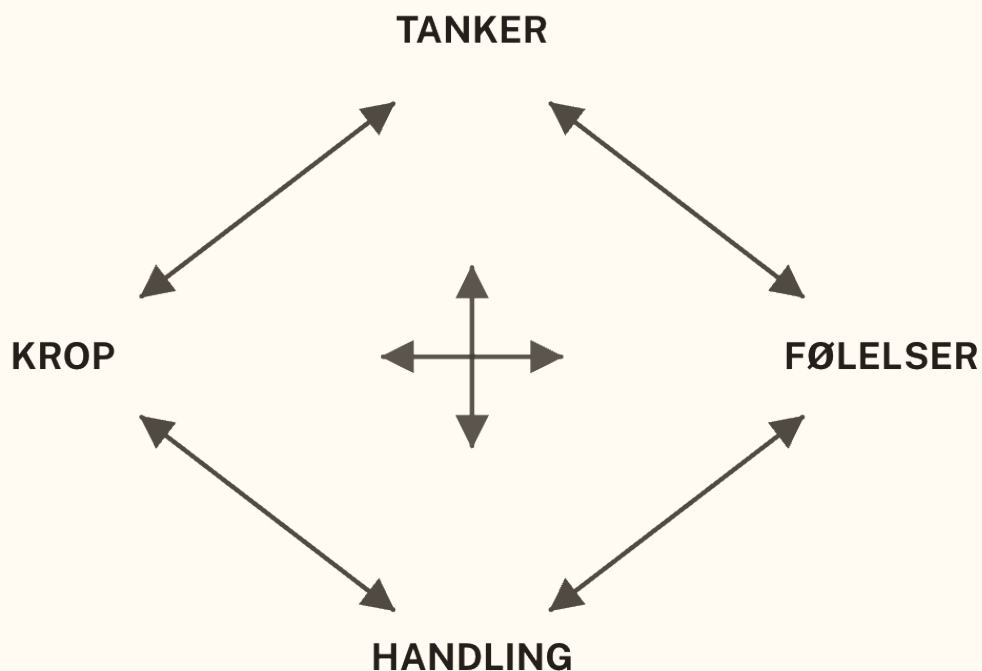


Den kognitive diamant

Brug modellen til at få overblik over, hvordan tanker, følelser, kropslige reaktioner og adfærd påvirker hinanden i en konkret situation.



Sådan bruges modellen

- 1 Beskriv situationen kort og konkret.
- 2 Skriv de tanker, følelser, kropslige reaktioner og handlinger ned, der opstod.
- 3 Undersøg hvilken del der især er med til at holde reaktionen i gang.
- 4 Vælg én lille ændring i responsen, ikke en analyse der skal give fuldstændig sikkerhed.