

## 17

## Tankeskift

Dato:

Initialer:

Situation	Tanke	Følelse	Handling
Beskriv den præcise situation helt konkret.	Hvad tænkte du lige der?	Hvad følte du lige der?	Hvad gjorde du? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handling</li> <li>• Beslutning</li> </ul>
	<b>Ny tanke</b>	<b>Ny følelse</b>	<b>Ny handling</b>
	Hvad kunne en alternativ tanke være?	Hvad kunne en alternativ følelse være?	Hvad kunne en alternativ handling/ beslutning være?



Skema 17: Tankeskift. Maria Metner, Peter Bilgrav, Lene Metner: KLAR Værktøjskassen (2026).