

Beteendeanalys

Situationen Beskriv situationen. Vad hände? Vilka var med? Vad gjorde du?	
Sårbarhet Fanns det något som gjorde dig extra sårbar, som trötthet eller matbrist?	
Reaktioner Kroppsliga reaktioner. Tankar. Känslor.	
Handling Hur handlade du? Vad gjorde du? Beskriv noga.	
Konsekvenser På kort sikt På lång sikt	

Reflektioner och slutsatser:

--