

Konceptualisering – Caseformulering

<p>Hvornår og hvordan udviklede problemet eller tegnene på ubehag sig? (hvis du overordnet skulle svare på det)</p>	
<p>Hvad har været udslagsgivende? (begivenheder, relationer, problemer etc.)</p>	
<p>Hvad er problemsituationer nu?</p>	
<p>Hvad er dine automatiske tanker og handlinger? Bemærk især dem der giver dig problemer</p>	

<p>Hvad er dine antagelser? (leveregler, normer) Bemærk især dem der giver dig problemer</p>	
<p>Hvad er dine strategier? (hvad gør du typisk?) Bemærk især dem der giver dig problemer</p>	
<p>Hvad er dine skemata? (Tanker om dig selv, andre verden) Bemærk især dem der giver dig problemer</p>	
<p>Hvad er samspillet mellem fortid og nutid (hvad gør dig sårbar og hvad har du lært?)</p>	
<p>Hvad sker der i dit liv lige nu og hvordan oplever du det?</p>	

Problemer	Mål (check smart-mål)	Tidsplan og målbarhed?