

# ABC modellen - SMART Recovery Sverige

Att använda på en episod av problematiskt beteende

<p>ABC är ett verktyg att använda för att analysera antaganden kring ett problematiskt beteende.</p> <p>Det börjar med några konkreta frågor och slutar med nya antaganden som påverkar ditt beteende.</p>	<p>Det problematiska beteendet var:</p>	<p>Datumet var?</p>	<p>Hur mycket var klockan?</p>	<p>Vad är problemet med att det här hände?</p>
	<p>Var var du? Med vem?</p>	<p>I vilket rum (eller plats) var du 5 minuter innan?</p>	<p>Vad gjorde du 1 minut innan händelsen?</p>	<p>Vad tittade du på när det hände?</p>
<p><b>A – Den aktiverande händelsen</b> Den här episoden startade för att:</p>	<p><b>B1 – Ditt antagande nr 1</b> Hur använde du denna händelse för att hantera stress?</p>	<p><b>B2 – Ditt antagande nr 2</b> Varför verkade denna händelse vara en god idé?</p>	<p><b>B3 – Ditt antagande nr 3</b> Varför förtjänade du det här beteendet?</p>	<p><b>C – Konsekvenser av ditt antagande</b> Vad var första konsekvensen av antagandet?</p>
<p><b>D - Utmana dina övertygelser</b> Jag misstror dessa antaganden och utmanar dem därför att....</p>	<p><b>E1– Effektivt nytt antagande nummer 1</b> Jag kan...</p>	<p><b>E2– Effektivt nytt antagande nummer 2</b> Jag väljer...</p>	<p><b>E3– Effektivt nytt antagande nummer 3</b> Jag vill...</p>	<p><b>F - Nya möjliga handlingsmönster</b> Vilka bra konsekvenser kan komma från dina nya antaganden (E1 - E3)?</p>