

## Arbetsblad: Att utforska alternativ till en aktuell situation

---

ANALYSERA EN SEXUELL SITUATION som nyligen hänt och som du har ett tydligt minne av. Försök identifiera de olika komponenterna nedan på egen hand eller tillsammans med din terapeut. Utforska därefter olika alternativ till situationen – tankar, känslor, kroppsliga reaktioner och beteenden – för att identifiera vad du skulle kunna påverka.

<p>Den sexuella situationen (beskriv så detaljerat du kan)</p>  <p><i>Alternativ situation – hur skulle du kunna påverka situationen och hur skulle den i så fall se ut?</i></p>
--

<p>Tankar (vad tänkte du?)</p>  <p><i>Alternativa tankar</i></p>	<p>Känslor (vad kände du?)</p>  <p><i>Alternativa känslor utifrån dina alternativa tankar</i></p>
<p>Kroppsliga reaktioner (vad hände i kroppen?)</p>  <p><i>Alternativa kroppsliga reaktioner utifrån dina alternativa tankar</i></p>	<p>Beteende (vad gjorde du?)</p>  <p><i>Alternativt beteende som följd av att tänka, känna och uppleva andra kroppsliga reaktioner</i></p>



<p>Vad fick ditt beteende i den givna situationen för konsekvens? Hur påverkades dina tankar och känslor?</p>  <p><i>Vad skulle ditt alternativa beteende i den givna situationen få för konsekvens? Hur skulle dina tankar och känslor påverkas?</i></p>
---