

ABC-analyse (en adfærdsanalyse)

ANTECEDENTS (TRIGGERE)		BEHAVIOR (ADFÆRD)	CONSEQUENCES (KONSEKVENSER)	
<i>Situation (hvad, hvem, hvor, hvornår)</i>	<i>Hvilke private oplevelser blev trigget hos patienten?</i>	<i>Hvad gjorde patienten? Synlig adfærd og / eller indre adfærd (fx ufleksibel opmærksomhed på de private oplevelser, patienten ruminerede eller bekymrede sig). Tilføj, hvis du ved, hvad patienten håbede på at opnå eller undgå med sin adfærd.</i>	<i>Hvilken effekt havde adfærden? Hvad opnåede eller undgik patienten umiddelbart?</i>	<i>Hvilke konsekvenser havde adfærden på længere sigt?</i>
	Følelse: Krop: Tanker:			
	Følelse: Krop: Tanker:			
	Følelse: Krop: Tanker:			
	Følelse: Krop: Tanker:			

Hvad bliver du opmærksom på i analysen, som kan være hensigtsmæssigt at have med i dine valg af interventioner (hvad du vælger at bringe opmærksomhed til i næste samtale, tale om, arbejde med... osv.)? Bemærk: Ved at udelade den sidste kolonne med langsigtede konsekvenser, kan man bruge ABC-analysen til en kædeanalyse af triggere, adfærd og konsekvenser, der udspiller sig over en afgrænset tid, fx en samtale, eller ift. en patients vanskeligheder med håndtering af trang derhjemme, for at få en bedre forståelse af fx risikosituationer og de private oplevelser, kontrolstrategier (adfærd) og reforcerende konsekvenser, der knytter sig hertil.