

TRAP-schema

Beskriv fyra olika fällor som du har hamnat i.

TRAP 1

Omständigheter:

Trigger:

Reaktion:

Undvikandemönster:

Konsekvenser:

TRAP 2

Omständigheter:

Trigger:

Reaktion:

Undvikandemönster:

Konsekvenser:

TRAP 3

Omständigheter:

Trigger:

Reaktion:

Undvikandemönster:

Konsekvenser:

TRAP 4

Omständigheter:

Trigger:

Reaktion:

Undvikandemönster:

Konsekvenser:

TRAC-schema

När du har identifierat en fälla, TRAP, fyll i samma omständigheter, trigger och reaktion men komplettera med alternativa beteenden som kan tänkas bryta mönstret av undvikande. Välj sedan ett alternativ och avtala om en viss prövotid. När du har testat det alternativa beteendet, observera konsekvenserna.

TRAC

Omständigheter:

Trigger:

Reaktion:

Tänkbara alternativa beteenden:

.....

.....

Välj ett alternativ och pröva det:

Avtala om en viss prövotid:

Konsekvenser:

TRAC

Omständigheter:

Trigger:

Reaktion:

Tänkbara alternativa beteenden:

.....

.....

Välj ett alternativ och pröva det:

Avtala om en viss prövotid:

Konsekvenser: