

Situationsanalys/SARK

Datum:

(S) Situation <i>Var? När?</i> <i>Med vem?</i>	(A) Automatiska reaktioner <i>Vad tänkte och kände du då?</i>	(R) Respons <i>Vad gjorde du?</i>	(K) Konsekvens <i>Vad ledde det till?</i>
	Kropp: Tankar: Impuls:		I stunden: På lite längre sikt: <i>Kommentar/lärdom</i>

Datum:

(S) Situation <i>Var? När?</i> <i>Med vem?</i>	(A) Automatiska reaktioner <i>Vad tänkte och kände du då?</i>	(R) Respons <i>Vad gjorde du?</i>	(K) Konsekvens <i>Vad ledde det till?</i>
	Kropp: Tankar: Impuls:		I stunden: På lite längre sikt: <i>Kommentar/lärdom</i>



Datum:

(S) Situation <i>Var? När?</i> <i>Med vem?</i>	(A) Automatiska reaktioner <i>Vad tänkte och kände du då?</i>	(R) Respons <i>Vad gjorde du?</i>	(K) Konsekvens <i>Vad ledde det till?</i>
	Kropp: Tankar: Impuls:		I stunden: På lite längre sikt: <i>Kommentar/lärdom</i>

Datum:

(S) Situation <i>Var? När?</i> <i>Med vem?</i>	(A) Automatiska reaktioner <i>Vad tänkte och kände du då?</i>	(R) Respons <i>Vad gjorde du?</i>	(K) Konsekvens <i>Vad ledde det till?</i>
	Kropp: Tankar: Impuls:		I stunden: På lite längre sikt: <i>Kommentar/lärdom</i>