

# INSTRUKTION TIL ABCD

**Mål:** Målet med øvelsen er at træne dig i at bruge ABCD-modellen til at tænke mere præcist, så du vil være bedre i stand til at lære andre at gøre det, når de kommer i en presset situation.

**Fremgangsmåde:** Gå venligst sammen tre og tre med nogen, du ikke har været sammen med mange gange før. Øvelsen varer ca. 30 minutter i alt.

## TRIN 1

5 min.

### Forberedelse - ABC

På det udleverede værktøjsark bedes du skrive et eksempel på et vanskeligt problem (A), én af de personer, du skal hjælpe, oplever for tiden, samt hvad han/hun tænker (B), føler og gør (C) i forhold til det.

## TRIN 2

25 min.

### Anfægtelse (eng. disputation) - D

Hjælp hinanden med at se, at A ikke forårsager C. Det er derimod vedkommendes tanker (B), som fører til de følelsesmæssige og adfærdsmæssige konsekvenser (C).

Hjælp hinanden med at komme på idéer til hvilke andre tanker (D) end dem, du har skrevet under B, der måske kunne være:

- Anderledes / alternative: Hvad kunne han/hun ellers have tænkt?
- Mere realistiske: Hvilke beviser (for og imod) har han/hun for at tænke det?
- Set i et større perspektiv: Hvordan ser det ud, når han/hun får det lidt på afstand?