

Patient _____

Huvudsakliga problem (formulerade i enlighet med triangelnns hörn - se bilden nedan):

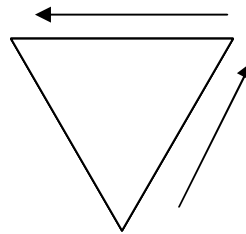
FÖRSVAR (F)

... och för att slippa det
så gör/tänker/känner pat
så här:

1.

2.

3.



**ÖNSKAN/VILJA/KÄNSLA/
BEHOV (adaptiv affekt AA)**

Det här känner/ behöver/
önskar/vill pat.

1.

2.

3.

RÄDSLÅ/SKAM

(hämmande affekt HA)

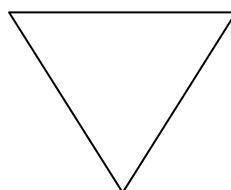
...men då känner pat.
sådan skam/är pat. rädd
för att det ska bli så här:

1.

2.

3.

Terapeut nu
I terapin kan vi förändra



Personer då
Här uppstod affektfobin

Andra nu
här vidmakthålls mönstren

Skatta varje önskan/vilja/känsla/behov (=adaptiv affekt = AA) och varje rädsla (=hämmande affekt = HA) enligt följande skala:

0=**Ingen** upplevelse av önskan/vilja/känslan

1-3=**Låg**: otydliga eller få upplevelser av önskan/vilja/känslan

4-6=**Medelhög** upplevelse av önskan/vilja/känslan

7-10=**Hög**: Intensiva eller många upplevelser av önskan/vilja/känslan

0=**Ingen** upplevelse av rädslan

1-3=**Låg**: otydliga eller få upplevelser av rädslan

4-6 =**Medelhög** upplevelse av rädslan

7-10=**Hög**: Intensiva eller många upplevelser av rädslan

AA 1_____	HA1_____
AA 2_____	HA2_____
AA 3_____	HA3_____

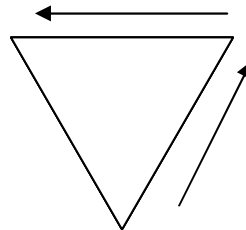
Session nr _____

Identifiera vad som under dagens session varit mest framträdande på de respektive polerna i konfliktriangeln

FÖRSVAR(F)

..och för att slippa det så gör/tänker/känner pat. så här:

1.
2.
3.



ÖNSKAN/VILJA/KÄNSLA /BEHOV

(adaptiv affekt AA)
Det här känner/ behöver/ önskar/vill pat.

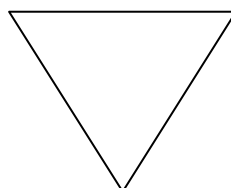
1.
2.
3.

RÄDSLÅ/SKAM (hämmande affekt HA)

...men då känner pat. sådan skam/är pat. rädd för att det ska bli så här:

1.
2.
3.

Terapeut nu
I terapin kan vi förändra



Andra nu
här vidmakthålls mönstren

Personer då
Här uppstod affektfobin

Skatta varje önskan/vilja/känsla/behov (=adaptiv affekt = AA) och varje rädsla (=hämmande affekt = HA) enligt följande skala:

0=**Ingen** upplevelse av önskan/vilja/känslan

1-3=**Låg**: otydliga eller få upplevelser av önskan/vilja/känslan

4-6=**Medelhög** upplevelse av önskan/vilja/känslan

7-10=**Hög**: Intensiva eller många upplevelser av önskan/vilja/känslan

0=**Ingen** upplevelse av rädslan

1-3=**Låg**: otydliga eller få upplevelser av rädslan

4-6 =**Medelhög** upplevelse av rädslan

7-10=**Hög**: Intensiva eller många upplevelser av rädslan

AA 1_____	HA1_____
AA 2_____	HA2_____
AA 3_____	HA3_____