

Skema til undersøgelse af hvad der sker i mig, når jeg har hallucinationer eller vrangagtige tanker

<b>Situation:</b>	<b>Hvilken tanke eller hallucination dukker op i min bevidsthed ?</b>
	<b>Hvordan forstår jeg det?</b>
	<b>Mine tanker om mig og andre af betydning her?</b>
	<b>Erfaringer i livet af betydning?</b>
<b>Hvad gør jeg når det sker?</b>	<b>Hvad er mine følelser og hvordan har jeg det kropsligt?</b>

**Skema til undersøgelse af hvad der sker i mig, når jeg har hallucinationer eller vrangagtige tanker – og hvad jeg kan gøre anderledes**

<b>Situation:</b>	<b>Hvilken tanke eller hallucination dukker op i min bevidsthed ?</b>	
	<b>Hvordan forstår jeg det?</b>	
	<b>Mine tanker om mig og andre af betydning her?</b>	
	<b>Erfaringer i livet af betydning?</b>	
<b>Hvad gør jeg når det sker?</b>	<b>Hvad er mine følelser og hvordan har jeg det kropsligt?</b>	<b>Hvad vil jeg kunne prøve at gøre anderledes?</b>