UNCOMPELLED

ARBEIDSARK

5-kolonneskjema

Bruk skjemaet til å undersøke en konkret situasjon, tankene og følelsene som fulgte, og en mer balansert alternativ tanke.

Situasjon Hva skjedde? Vær konkret.	**Automatiske tanker** Hvilke tanker eller bilder dukket opp?	**Følelser** Hva følte du, og hvor sterkt?	**Alternative tanker** Finnes det en mer balansert forståelse?	**Nye følelser** Hva endrer seg når du ser det slik?

© Uncompelled

Slik bruker du 5-kolonneskjemaet

Versjon 2026-06-12

5-kolonneskjemaet brukes i kognitiv atferdsterapi for å skille mellom situasjoner, automatiske tanker, følelser og mer balanserte alternative tanker. Målet er ikke å tenke positivt, men å undersøke om den første tolkningen er den eneste mulige.

1 Situasjon

Beskriv situasjonen så konkret som mulig: Hva skjedde, hvor var du, og hvem var til stede? Unngå tolkninger i dette feltet.

2 Automatiske tanker

Skriv ned tankene, de indre bildene eller antakelsene som dukket opp raskt og nesten automatisk. De kan føles som fakta, men behandle dem her som hypoteser.

3 Følelser

Noter følelsene som fulgte, gjerne med styrke fra 0 til 100. Du kan også skrive kroppslige reaksjoner her.

4 Alternative tanker

Undersøk hva som støtter og ikke støtter den automatiske tanken. Formuler en alternativ tanke som er mer presis og balansert, ikke kunstig positiv.

5 Nye følelser

Legg merke til om følelsen, styrken eller trangen til å handle endrer seg når situasjonen forstås på denne nye måten.

Viktig ved tvangslidelse (OCD)

Ved OCD bør skjemaet brukes med omtanke. Det skal ikke bli en måte å analysere seg frem til fullstendig sikkerhet på. Målet er å forstå mønstre og øve på en mer hensiktsmessig reaksjon, ikke å nøytralisere påtrengende tanker.

© Uncompelled