

SITUATIONSANALYS

Situation	Tanke	Känsla	Kroppsförnimmelse	Beteende	Konsekvens	Alternativt beteende
Söndagsmorgon i sängen. Lisa och jag har sex och jag får utlösning direkt.	Åh, nej – varför kan jag aldrig hålla ut?	Skäms, vill försvinna, känner mig värdelös.	Varm, svettig och spänd.	Jag ursäktar mig och säger att jag är hopplös och en usel älskare.	Lisa försöker trösta mig men jag drar mig undan vilket gör Lisa arg. Jag går därifrån.	Prova att stanna kvar med Lisa och sätta ord på vad jag känner.