



Övning: Kedjeanalys

Mål

Du lär dig att gå igenom och analysera utmanande situationer med hjälp av en kedjeanalys.

Anvisning

Gå igenom alla frågor i kedjan. Fundera på svaren eller anteckna dem i rutorna nedan.

Gör kedjeanalysen varje gång du ställs inför en svår situation. Då förstår du bättre vad som egentligen hände.

1. Beskrivning av problemet. Vad hände?

T.ex. "Jag märkte halvvägs in i månaden att jag började få slut på pengar igen. Jag vet inte hur jag ska klara mig resten av månaden."

2. Utlösande händelse. I vilket sammanhang eller efter vilken händelse?

T.ex. "Jag var i affären och skulle handla mat. Personen i kassan sa att jag inte hade pengar på mitt kort."

3. Vilka tankar väckte händelsen hos dig? Vilka mentala bilder såg du framför dig?

T.ex. "Hur kunde det bli så här igen? Tänk om jag inte kommer på varifrån jag ska få pengar till mat under resten av månaden."



4. Känslor i kropp och psyke. Vilka känslor väckte händelsen hos dig?

T.ex. "Skam och känslor av att ha misslyckats."

5. Vad var det som ledde fram till den problematiska situationen? Vad gjorde du?

T.ex. "Jag kom inte på någon annan lösning, så jag tog ett snabblån."

6. Vilka blev konsekvenserna för dig på kort sikt?

Kortsiktiga konsekvenser kallas också direkta konsekvenser. De är ofta positiva. Du kan till exempel känna lättnad för en stund i en jobbig situation.

T.ex. "Jag kunde gå till affären och handla ordentligt. Jag visste att mitt kort skulle fungera i kassan."

7. Vilka långsiktiga konsekvenser fick åtgärden för dig?

T.ex. "Det är väldigt höga räntor på snabblån. Genom att ta lånet kan jag ha gjort mer skada än nytta för min ekonomiska situation."



8. Kedjeanalys. Stanna upp och fundera på vad du försöker uppnå genom att agera som du gör.

Allt man gör har ett syfte.

T.ex. "Jag ville inte möta eller tänka på situationen. Jag ville lösa den snabbt, så ett snabblån kändes som ett bra alternativ."

9. Nu när du efteråt kan fundera på händelsen i lugn och ro, vad skulle enligt dig ha varit ett klokt och konstruktivt sätt att agera på i enlighet med dina värderingar?

Hur skulle du vilja göra i fortsättningen, om du råkar hamna i en liknande situation?

T.ex. "Jag skulle ha kunnat tänka över situationen en stund och fundera på varifrån jag kunde få mer pengar. I en nödsituation hade en vän eller närstående kanske kunnat låna ut pengar till mig så att jag hade klarat mig resten av månaden."

10. Gå tillbaka till början. Fanns det någon eller några faktorer som gjorde dig särskilt benägen att agera som du gjorde?

Fanns det till exempel något i situationen som ökade din emotionella sårbarhet, såsom hunger, trötthet, stress, smärta, alkoholkonsumtion eller förälskelse?

T.ex. "Jag började skämmas så mycket i kassan eftersom jag var tvungen att lägga tillbaka många varor. Det kändes som att alla stirrade på mig. Jag ville lösa situationen snabbt och köpa mina matvaror."