



Meðferðarþáttur 5: Ákvarðanataka

Vinnublað 5.1b Hverjar eru mögulegar afleiðingar mismunandi ákvarðanatöku? – eigin dæmi

Atburður

(„Ég heyri fótatak fyrir aftan mig sem verður hraðara og hraðara“)

Hrapað að ályktunum
(“Leynilögreglan er að fara
handtaka mig”)

Mögulegar afleiðingar
(Mikill ótti)

Aðrar útskýringar
(„Einhver er að reyna ná strætó“)

Mögulegar afleiðingar:
(Léttir)