

Arbetsblad 2.2. Undersök hinder mer detaljerat

Situation Vad hände? Var befann jag mig?	Tankemässiga hinder Vilka tankar fick jag?	Känslomässiga eller fysiologiska hinder Vad kände jag?	Lösning Hur agerade jag?	Konsekvens Vad blev resultatet? På kort sikt? På lång sikt?