

Atferdseksperiment

Hva er tanken eller overbevisningen som skal testes?

I hvilken grad er
enig i tanken eller
overbevisningen?
(0–100 %)

Finnes det et alternativ, kanskje et du ikke tror like sterkt på?

I hvilken grad er
enig i tanken eller
overbevisningen?
(0–100 %)

Hvilket eksperiment kunne testet ut denne overbevisningen?
Hva ville du gjort? Hvor skal det finne sted? Når skal det skje?

Hvilke former for unngåelse og sikringsatferd må du forhindre?

Hvilke problemer er sannsynlige å støte på? Hvordan løse dem?

Resultat: Hva skjedde? Hva observerte du?

Hva har du lært? Hvordan påvirker dette den opprinnelige overbevisningen?

I hvilken grad er
enig i tanken eller
overbevisningen?
(0–100 %)