

Aina kun vaikeita tilanteita ilmenee, käy ne läpi ketjuanalyysin avulla. Näin saat paremman ymmärryksen siitä, mitä oikeastaan tapahtui.

1. Mitä tapahtui? Kuvaus ongelmasta:

2. Missä yhteydessä, minkä tapahtuman jälkeen? Laukaiseva tapahtuma:

3. Minkä ajatuksen tapahtuma sinussa herätti? Minkälaisia mielikuvia mielessäsi kulki?

4. Minkä tunteen tai mitä tunteita tapahtuma sinussa herätti? Mielessä ja kehossa koetut tunteet:

5. Mihin pulmalliseen toimintaan johti? Mitä teit?

6. Mitkä olivat toiminnan lyhyen aikavälin (välittömät) seuraukset sinulle? Lyhyen aikavälin välittömät seuraukset ovat usein myönteisiä, esimerkiksi saat hetkellisen helpotuksen tuskallisen tunteeseen.

7. Mitkä olivat toiminnan pitkän aikavälin seuraukset sinulle?

8. Pysähdy vielä pohtimaan, mihin pyrit omalla toiminnallasi. Kaikella toiminnalla on jokin pyrkimys.

9. Nyt kun voi rauhassa jälkikäteen pohtia tapahtunutta, mikä olisi sinusta ollut viisasta, rakentavaa ja arvojesi mukaista toimintaa? Miten haluaisit tulevaisuudessa toimia, jos olisit samankaltaisessa tilanteessa?

10. Palaa vielä alkuun. Oliko jokin tekijä tai joitakin tekijöitä, jotka erityisesti altistivat sinua toimimaan niin kuin toimit (tunnehaavoittuvuutta lisäävä tekijä kuten nälkä, väsymys, stressi, kivut, alkoholi, ihastuminen tms.)?