

Beteendeanalys – SORKK-mall

Fyll i tabellen för att kartlägga kopplingen mellan situation, tankar, känslor och beteende.
Skriv ut flera kopior.

Datum: _____ Situation nr: _____ Stressnivå (1-10): _____

Del	Frågor att besvara	Ditt svar
S Situation <i>Vad hände?</i>	Beskriv objektivt. Var? När? Vem? Vad sa/gjorde de?	
O Organism <i>Sårbarhet</i>	Hur mårde du innan? Sömn? Hunger? Redan stressad?	
R Reaktion <i>4 delar</i>	Tanke: Vad tänkte du? Känsla: Vad kände du? Kropp: Fysiska reaktioner? Beteende: Vad gjorde du?	
K Kortsiktig <i>Direkt efter</i>	Vad hände direkt? Lättnad? Sämre? Undvikande?	
K Långsiktig <i>På sikt</i>	Förstärktes mönstret? Påverkade relationer, sömn, jobb?	

Mönster jag ser:

Vad jag kan göra annorlunda nästa gång:

Ifyllt exempel: Jobbstress

Så här kan en ifylld beteendeanalys se ut. Använd som inspiration.

Datum: 12 mars 2026 Situation nr: 1 Stressnivå: 8/10

Del	Innehåll
S Situation	Veckomöte kl 14. Chefen sa att min rapport "behövde omarbetas" framför hela teamet (8 pers).
O Organism	Sov 5h. Hoppade över lunchen. Kände mig redan stressad över en deadline fredag.
R Reaktion	Tanke: "Alla tycker jag är inkompetent." Känsla: Skam 9/10, ilska 6/10, ångest 7/10 Kropp: Hjärtklappning, spänd käke, rodnade Beteende: Sa inget. Gick till kontoret, stängde dörren.
K Kortsiktig	Lättnad att mötet var över. Grubblade resten av dagen. Åt godis för att "lugna ner mig."
K Långsiktig	Undvek chefen i 3 dagar. Sov sämre hela veckan. Ifrågasatte min kompetens generellt.

Mönster: Kritik + dålig sömn = katastrofering + undvikande
Annorlunda: Be om feedback 1-till-1. Åt lunch. Använd STOPP-metoden.

En mall är starten. Systemet är förändringen.

Stressdagboken ger dig beteendeanalysmallen + 11 fler KBT-verktyg, 84 dagliga stressloggar, STOPP-metoden, andningsövningar och din personliga stresshanteringsplan.

[Få hela stressdagboken →](#)

✓ Direkt nedladdning ✓ Print + Digital ✓ 100% privat