

<b>Stimuli/situation (Situation)</b>	<b>Reaktioner i individen (Organism)</b>	<b>Beteende (Respons)</b>	<b>Konsekvens på kort sikt</b>	<b>Konsekvens på lång sikt</b>
Det som startar en reaktion. T.ex. en situation, tanke, känsla eller fysiologisk reaktion	Den reaktion som väcks inom individen. Tankar (ofta negativa, krav), Känslor (oro, ångest, rädsla, stress, skam), Fysiologi (biologisk stressreaktion, kamp/flykt). Sker automatiskt. Ej viljestyrt.	Vilka beteenden individen utför. Kan påverkas. Sker viljestyrt.	Vad blir resultatet för individen omedelbart efter beteendet. T.ex. minskning eller ökning av någon reaktion.	De konsekvenser som drabbar individen på sikt efter t.ex. flera timmar, dagar, veckor. T.ex. mindre egen tid, trötthet, ökad sårbarhet, ohälsa, ökade reaktioner.