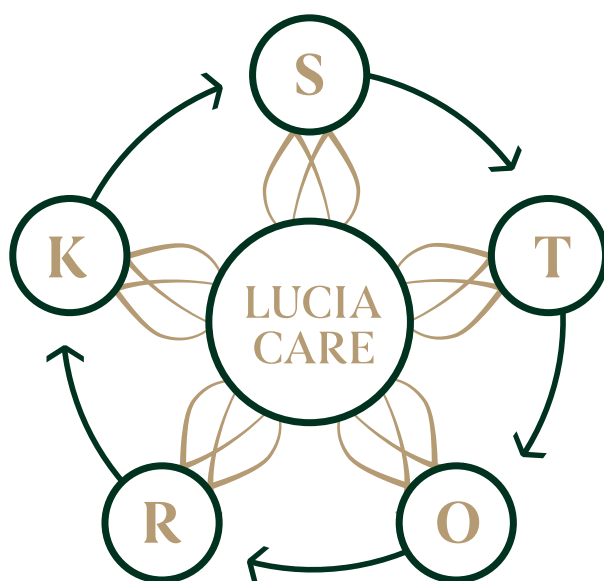


STORK-modellen

Det første trin til at ændre u hensigtsmæssige vaner eller mønstre er indsigt, erkendelse og bevidstgørelse. STORK-modellen hjælper dig med at stille skarpt på og blive bevidst om, hvad der presser dig, og hvordan du reagerer. Når du bliver bevidst om dine tanker og adfærd, kan du genkende og forholde dig bevidst til de negative impulser, der dukker op. Nogle gange skal der kun lidt til for at ændre en usund balance.



S-situationen

I hvilke situationer oplever du udfordringer med, at du er drænet for energi, ked af det, har en stressende adfærd eller lever usundt?

T-tanke

Hvad tænker du, når disse situationer opstår? F.eks. hvorfor lige nu? Hvorfor kan jeg ikke finde ud af det? Hvad siger alle de andre om mig? Eller jeg er ligeglad el.lign.?

O-Organismen

Hvordan føles det i situationen fysisk og psykisk? Bliver du f.eks. kold, anspændt, trist, vred, får du hjertebanken eller ondt i maven?

R-reaktion

Hvordan reagerer du i situationen? Bliver du indadvendt og apatisk eller udadreagerende og hyperaktiv? Dulmer du med forbrug af sociale medier eller substanser?

K-konsekvens

Hvad er konsekvensen af denne situation? Her og nu kan du måske flygte fra problemerne, men i længden er det en negativ sundhedsspiral, der resulterer i et usundt adfærdsmønster. Der skabes potentielt en ny situation, og cyklussen gentages.

