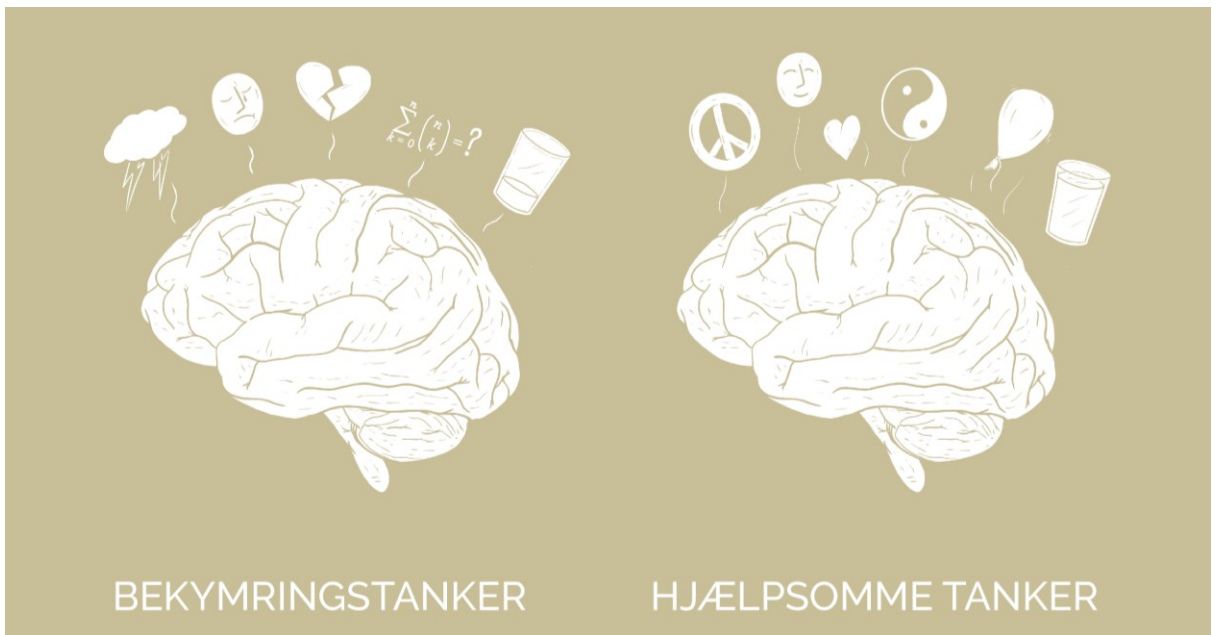


Tankeundersøgelse

Det er en god ide at undersøge, om vores tanker passer til den situation, vi står i.

Når du får en tanke, der gør dig bange eller nervøs, er det vigtigt, at du stopper op og undersøger om din bekymringstanke er realistisk.




Det kan man gøre ved at følge fire trin:

1. Skriv den situationen ned, som gør dig bange eller bekymret.
2. Skriv den tanke ned, som gør dig bange. Brug følelseskalaen til at vise, hvor bange tanken gør dig.
3. Stil dig selv spørgsmål, som kan hjælpe med at undersøge, om tanken er realistisk.
4. Prøv at se, om du kan finde en mere realistisk tanke, som passer bedre til situationen. Brug følelsesknappen til at vise, hvor bange den nye tanke gør dig.

Situation

Bekymringstanke

Hvor bange gør tanken mig?

Undersøg tanken med disse spørgsmål:

Hvad ville jeg sige til min ven, hvis han/hun havde sådan en tanke?

Har jeg været i en lignende situation før?

Ja

Nej

Hvad plejer der at ske?

Kan jeg være sikker på, at det jeg tænker er rigtigt?

Hvad kunne der ellers ske?

Hvad er egentlig det værste, der kan ske?

Ville jeg egentlig godt kunne klare situationen?

Ja

Nej

Min nye hjælpsomme tanke:

Hvor bekymret gør den nye tanke mig?

