



Realistisk tænkning – kognitiv omstrukturering

Find en situation, en begivenhed, som bekymrer dig...

Det kan være noget, som er sket, noget forestående, eller en bekymring vedr. en beslutning du går og overvejer.

spørg dig selv:

- Hvad sker der, hvilken situation tænker jeg på? Beskriv situationen, gerne detaljeret, så du kommer i kontakt med den.
- Hvad er følelsen, hvor intens var/er den, og hvor bekymret er jeg på en skala fra 1-10?

Find nu tanken bag følelsen... (tag dig god tid – det er godt givet ud)

Spørg dig selv:

- Hvad er det mon helt præcist, som bekymrer mig ved denne situation? (svar)
- Udfordrer dit første svar: hvad er **det** ved denne situation, som bekymrer mig? (svar)
- Hvad tror jeg, der vil ske – hvad forestiller jeg mig, hvad er jeg bange for?

Led nu efter realistiske beviser for dine tanker.... De bekymringer (svar) som du lige har afdækket.

Processen her handler om at finde alternative resultater/muligheder ift. den frygtede situation.

Spørg dig selv:

- Hvad er der af fakta, har jeg reelle beviser, erfaringer ift. min frygt/bekymring
- Har jeg prøvet/oplevet det tidligere, siden jeg får denne bekymrede tanke?
- Kender jeg andre, som har prøvet/oplevet det, siden jeg får denne tanke?
- Har jeg læst om det, hørt noget i nyhederne, set en film, som omhandler emnet?
- Hvad baserer jeg mine antagelser på – gætter jeg mig til, at det vil ske?
- Hvis nu det jeg frygter ikke sker – hvad kunne der så ske i stedet for?
- Hvor sandsynligt er det egentlig, at min tanke, det jeg frygter, går i opfyldelse?
- Hvor mange gange har jeg stået i denne situation, og hvor mange gange er det gået galt?
- Hvor mange gange har jeg haft denne tanke, og hvor mange gange er det gået galt?

Undersøg nu konsekvenserne – hvor realistiske er de i virkeligheden...

Baseret på de beviser som du indtil videre har fundet om dine bekymringer – spørg dig selv:

- Hvis det værste sker, hvor slemt ville det være?
- Ville det i virkeligheden være så katastrofalt, som jeg frygter?
- Har andre mennesker klaret det?
- Hvor lang tid mon det tager det, før det går over – hvordan vil det se ud om en/to uger/måneder/år?
- Er der beviser for, at det ikke vil ske?
- Kan jeg overhovedet kontrollere, hvad der sker?
- Forventer jeg mere af mig selv, end jeg forventer af andre?

Find nu frem til en realistisk tanke...

Baseret på de beviser, som du indtil videre har fundet om dine bekymrede tanker – spørg dig selv:

- Hvor stærke følelser ville jeg have i situationen, hvis jeg i stedet tænker denne realistiske tanke?