

Kolonneskema: Registrering og udfordring af automatisk tænkning i stress-situationer

Situation	Følelser	Automatiske tanker	Modtanker	Resultat
Beskriv den situation hvor dit stress-niveau stiger	Hvad følte du? (fx vrede, ked af det) Hvilke kropslige fornemmelser? (fx hjertebanken, sveder)	Hvilke tanker gik gennem hovedet på dig? Evt. hvor meget troede du på hver af tankerne? (0-10)	Hvilke alternative modtanker kan sættes op imod de automatiske tanker? Evt. hvor meget du tror på modtankerne? (0-10)	Hvor meget tror du nu på de automatiske tanker? (0-10) Hvad føler du nu? Hvad vil du gøre nu?

Hjælpespørgsmål til at udfordre negativ, automatisk tænkning

I forhold til automatisk tanke:

- **Hvad er argumenterne for og imod, at den automatiske tanke er sand?**
- **Hvad er det værste, der kan ske? Ville jeg kunne klare det?**
- **Hvad er konsekvensen, hvis jeg tror på den automatiske tanke?**

I forhold til alternative tanker:

- **Kunne der være en alternativ tolkning af situationen?**
- **Kunne jeg tænke noget andet, og hvad ville der ske ved det?**
- **Hvad er det bedste, der kan ske? Hvad vil mest sandsynligt ske?**
- **Hvis en ven var i denne situation og havde denne tanke, hvad ville du så sige? Hvad ville din ven gøre?**
- **Hvad ville din ven sige til dig i din situation?**