

# 80 Spørgsmål til aktivering af alternative tanker ved angst

---

## 1. Er dit vurderingsgrundlag korrekt? Er der evidens?

- Hvad bygger du din antagelse på?
  - Hvad taler for og imod antagelsen?
  - Kunne der være andre måder at opfatte situationen på?
  - Hvad ville en anden person tænke i den samme situation?
  - Bygger antagelsen på selvfokus og følelser snarere end ydre fakta og logik?
- 

## 2. Overvurderer du sandsynligheden?

- Hvor overbevist er du om, at din antagelse er rigtig?
  - Hvor sandsynligt er det, at det frygtede vil ske?
  - Hvor ofte er det sket ved tidligere lejligheder?
- 

## 3. Overvurderer du de negative konsekvenser?

- Hvad er det værste, der kunne ske?
  - Hvis det værst tænkelige skete, hvad ville der så ske?
  - Kunne der ske noget andet?
  - Hvad vil mest realistisk ske?
- 

## 4. Undervurderer du din evne til at håndtere angsten?

- Hvad har du gjort i andre lignende situationer?
- Hvad kunne du gøre, hvis det værst tænkelige skete?
- Hvad ville du foreslå, at en anden gjorde i en lignende situation?