

30 Situationsanalyse ved stress

Dato/kl.	Situation	Følelser	Automatisk tanke	Modtanke (alternativ tanke)	Resultat
	Beskriv den situation, hvor dit stressniveau steg (hvor, hvem, hvad).	Hvad følte du (angst, ked af det, vrede, afmagt osv.)? Hvor intens (0-100 %) var følelsen? Var der ubehagelige kropslige fornemmelser?	Hvilke tanker/billeder gik gennem hovedet på dig? Hvor meget (0-100 %) troede du på hver især? Find den mest centrale tanke.	Hvilken kognitiv forvrængning gør du (f.eks. katastrofetænkning, sort/hvid, »burde«, overgeneralisering osv.)? Brug spørgsmålene nederst på siden til at sammenligne et eller flere svar på de automatiske tanker. Hvor meget (0-100 %) tror du på hvert svar?	Hvor meget (0-100 %) tror du nu på hver automatisk tanke? Hvad føler du nu og hvor intens (0-100 %) hvor vil du evt. gøre (eller hvad gjorde du evt.)?

Hjælpeopgaver til at opdage en modtanke:

- Hvad er argumenterne for, at den automatiske tanke er sand? Hvad er argumenterne for, at den er usand?
- Kunne der være en alternativ forklaring?
- Hvad er det værste, der kan ske? Kunne jeg overleve det? Hvad er et bedste, der kan ske? Hvad vil mest sandsynligt ske?
- Hvad er konsekvensen, hvis jeg tror på den automatiske tanke? Hvad kunne der ske, hvis jeg ændrede min tankegang?
- Kunne jeg tænke noget andet?
- Hvis (vens navn) var i denne situation og havde den tanke, hvad ville jeg så sige til ham/hende?
Hvis (ven/forbillede) var i den situation, hvad ville han eller hun så gøre? Hvad ville han eller hun sige til mig?