

SKEMA 23 Omstrukturering, bevisførelse

1 Situation	2 Humør	3 Automatiske tanker (forestillinger)	4 Beviser, der støtter den centrale tanke	5 Beviser, der ikke støtter den centrale tanke	6 Alternative tanker	7 Angiv dit humør nu
Hvem? Hvad? Hvornår? Hvor?	A. Hvad følte du? B. Angiv intensitet af følelse (0-10).	A. Hvad gik gennem dit hoved, lige før du begyndte at føle sådan? Andre tanker? B. Sæt en cirkel om den centrale tanke.			A. Skriv alternative tanker. B. Angiv, hvor meget du tror på hver af de alternative tanker (0-100 %).	Angiv på ny intensiteten af humør fra kolonne 2 samt enhver form for andet humør (0-10).