

SKEMA 30 **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?