

## SKEMA 29 (fortsat) **Udforskende og forandrende spørgsmål**

---

### **Distancering**

- Hvad ville du sige til din bedste ven, hvis han tænkte sådan i denne situation?
- Hvordan ville du opfatte situationen om tre måneder/seks måneder?

---

### **Forvrængninger**

- Hvilke forvrængninger præger denne tænkning? Kan du fange dig selv i dem?  
Hvad kan du så gøre for at ændre på tanken, når du kan det?
- Fejlattribuering: Tærteteknik.
- Dikotom tænkning: Kontinuumteknik.

---

### **Fordele og ulemper**

- Hvad mon fordelene og ulemperne ved at gøre sådan og undlade at gøre sådan kan være?

---

### **Supplerende spørgsmål til leveregler/dysfunktionelle antagelser**

- Hvordan er den leveregel god for dig?
- Hvordan er den hindrende eller hæmmende for dig?
- Hvordan skulle en bedre, mere funktionel og mindre hæmmende leveregel være?
- Opstilling af adfærdseksperiment til udforskning af ny leveregel.