

25 (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.