

REGISTRERING AF UHENSIGTSMÆSSIGE TANKER

SITUATIONEN Beskriv hændelsen, der førte til den ubehagelige følelse (hvor?, hvornår?, hvem?)	
FØLELSER 1) Hvilke følelser opstod? (ked af det, bange, vred, eller lignende?) 2) Registrer styrken af følelserne på en skala fra 0-10	
AUTOMATISKE TANKER 1) Beskriv de automatiske tanker eller erindringer, der gik forud for følelserne. 2) Hvor sandsynlige var de automatiske tanker på en skala fra 0-10?	
UNDERSØGELSE AF BEVISER Hvilke beviser har du på, at de automatiske tanker er rigtige?	
ALTERNATIVE TANKER Find mindst 2 fornuftsmæssige alternative (anderledes) tanker til de automatiske tanker.	
GENVURDERING Hvordan vurderer du situationen nu?	
RESULTAT 1) Hvor højt er din angst nu oppe? Skala 0-10 2) Hvor på skalaen ligger de automatiske tanker, og hvor meget tror du på dem? Skala 0-10	