

Nr. 1: Egen vurdering af metakognitive antagelser¹

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

I hver session skal du udfylde dette ark. Svarene fortæller dig om din udvikling. Om du for eksempel bliver ved med at bruge for meget tid på at tænke over bestemte situationer, om du stadig forsøger at være forberedt på fremtidige hændelser, eller om du føler, at du får mere kontrol over dine tankeprocesser og har nogle strategier, du kan anvende.

Alle dine udfyldte skemaer afleverer du til terapeuten, som holder øje med din udvikling. Derfor er det vigtigt, at du skriver navn på arket. Du kan, når som helst du ønsker det, få udleveret en kopi af dine papirer.

1.	Hvor meget har du bekymret dig eller grublet i løbet af den sidste uge (0-10):	
På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er "jeg er uenig", og 10 er "jeg er enig", hvor meget tror du på følgende udsagn:		(0-10)
2.	Jeg har ingen kontrol over mine tanker, for eksempel bekymringer og grublerier.	
3.	Mine negative tanker kan forhindre mig i at gøre, hvad jeg skal eller vil.	
4.	Mine negative tanker kan få mig til at gøre ting imod min vilje.	
5.	Det kan være skadeligt eller farligt at have negative tanker.	
6.	Hvis jeg bare analyserer mine problemer nok, vil jeg kunne finde en løsning eller et svar.	

¹ Med inspiration fra Wells, 2009, s. 268.



7.	Jeg bruger meget tid på at forsøge at forstå bestemte situationer.	
8.	Mine bekymringer om forskellige fremtidige hændelser hjælper mig med at være forberedt.	
9.	Det er vigtigt for mig at mærke efter, hvordan jeg har det.	
10.	Ved at være på vagt for over for mulige trusler føler jeg mig tryk.	
11.	Jeg er mine tanker.	
12.	Jeg har ingen effektive strategier, som jeg kan anvende, når jeg begynder at gruble eller bekymre mig.	
13.	Jeg ved ikke, hvordan jeg kommer i besiddelse af nye strategier.	
Opfølgende vurderings spørgsmål Spørgsmål fra og med session 2		
14.	Jeg ved ikke, hvordan jeg skal huske at anvende de nye strategier.	
15.	Jeg anvender slet ikke nye strategier.	
16.	Hjemmearbejdet er ikke vigtigt for mig.	
17.	Jeg ønsker ikke at give slip på mine gamle strategier.	



