

Nr. 23: De tre niveauer

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Skemaet, du ser her, har du allerede udfyldt én gang tidligere, nemlig i session 1. Nu skal du til at udfylde det igen med den viden, du nu sidder med, for at minde dig selv om de mange muligheder, du har i din værktøjskasse.

Niveau 3

Metaantagelser/metakognitive overbevisninger (Hvad er nu dine overbevisninger om dine tanker, følelser og anvendte strategier?):

Forklarer valget af strategier

Niveau 2

Hvilke strategier kan du nu vælge imellem? Kan du ændre strategi, hvis den først valgte ikke fungerer optimalt?

Hvad kan jeg gøre?

Niveau 1

Prøv at forestille dig nogle situationer eller indre oplevelser, der for dig kunne være kritiske:

Udløser

Hvilke eventuelle triggere kunne dukke op?



Når du har udfyldt hele skemaet, skal du igen ved hver strategi svare på dette spørgsmål:

- Hvor effektivt tror du, det vil være for dig at praktisere denne teknik/strategi?

Markér dit svar med et tal mellem 0 og 10, hvor 0 = ikke hjælpsomt overhovedet og 10 = meget hjælpsomt.

Denne gang vil du have flere forskellige strategier i skemaet, som du kan benytte dig af fremover.

FORMÅLET MED ØVELSEN

Formålet med at udfylde skemaet er, at du bliver mere bevidst om, at du rent faktisk har nogle strategier, du kan anvende, når de negative tanker begynder at fylde for meget. Det er væsentligt for dig at have den viden. Det er dog et valg. Dit valg. Derfor vil det, der føles som gentagelser, være vigtige dele i forhold til at minimere overtænkning og forbedre dit psykiske velbefindende.

