

Bilag 9.2

Eksempler på uhensigtsmæssige leveregler

Nedenfor følger en række forskellige eksempler på leveregler. Læs hvert udsagn og se på, i hvilken grad det passer på dig. Brug en skala fra 0 til 10, hvor 0 angiver, at du er fuldstændig uenig, og 10 angiver, at du er fuldstændig enig.

1. Jeg skal være afholdt af alle. _____
2. Jeg bør gøre alting perfekt. _____
3. Enten har jeg 100% succes, eller også er jeg en fiasko. _____
4. Hvis jeg ikke er enig med andre, så vil de ikke kunne lide mig. _____
5. Jeg bør altid være nyttig. _____
6. Hvis jeg ikke klarer alting selv, så er jeg svag. _____
7. Folk vil tænke dårligt om mig, hvis jeg begår fejl. _____
8. Man bør forberede sig på det værste, ellers bliver man skuffet. _____
9. Jeg bør være i stand til at gøre alle tilfredse. _____
10. Jeg bør altid have kontrol over mine følelser. _____
11. Hvis nogen er uenig med mig, så betyder det, at vedkommende ikke kan lide mig. _____
12. Hvis andre finder ud af, hvordan jeg i virkeligheden er, vil de ikke kunne lide mig. _____
13. Andre vil afvise mig, hvis de kender mine svagheder. _____
14. Jeg bør være i stand til at løse mine problemer hurtigt og uden for meget besvær. _____
15. _____
..... (evt. egne eksempler) _____