

Hvad skete der? Hvad tænkte jeg? Hvad følte jeg?

Bekymring 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Grad

Hvad skete der? Hvad tænkte jeg? Hvad følte jeg?

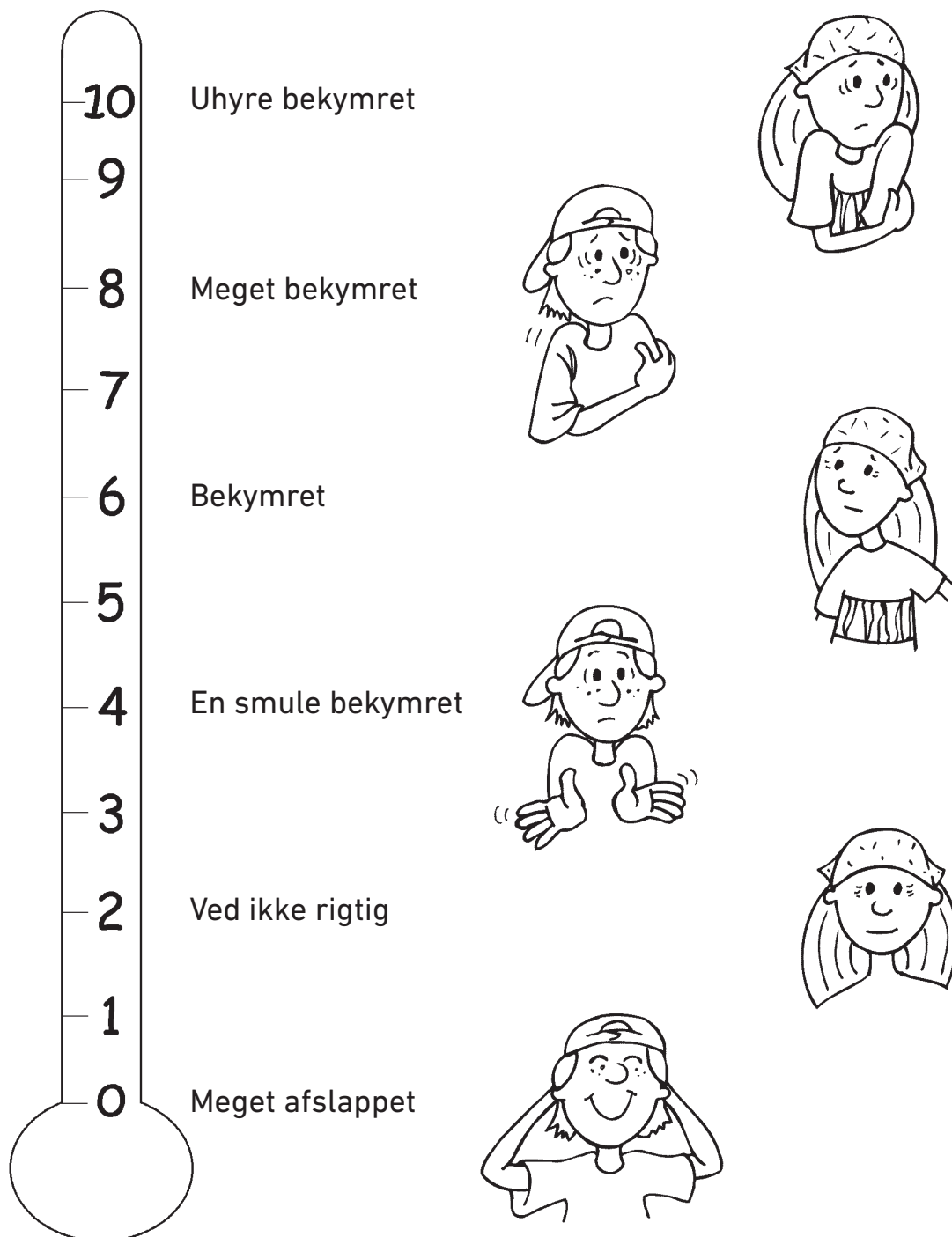
Bekymring 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Grad

Hvad skete der? Hvad tænkte jeg? Hvad følte jeg?

Bekymring 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Grad

Genoptrykt med tilladelse fra Centre for Emotional Health, Macquarie University, Sydney, Australien.

Bekymringskalaen



Genoptrykt med tilladelse fra Centre for Emotional Health, Macquarie University, Sydney, Australien.

ARBEJDSARK FOR REALISTISK TÆNKNING

Begivenhed	
Tanker	Bekymringsgrad:
Beviser? Hvad er der sket førhen? Hvad ved jeg om denne her situation? Mulige alternative forklaringer? Hvad vil der mest sandsynligt ske? Hvad ville andre mennesker forvente? Hvor slemt ville det egentlig være?	
Realistisk tanke?	Bekymringsgrad:

ARBEJDSARK FOR DETEKTIVTÆNKNING

Begivenhed Hvad sker der?	
Tanker Hvad tænker jeg?	Bekymringstal:
Hvilke beviser er der?	
Hvad er min realistiske tanke?	Bekymringstal:

Begivenhed Hvad sker der?	
Tanker Hvad tænker jeg?	Bekymringstal:
Hvilke beviser er der?	
Hvad er min realistiske tanke?	Bekymringstal:

SELVSAMTALE (TVETYDIGE SITUATIONER)

Vis tydeligt for hvert af eksemplerne, hvordan det er tanken, der bestemmer, hvad man føler, og hvad man beslutter sig for at gøre.

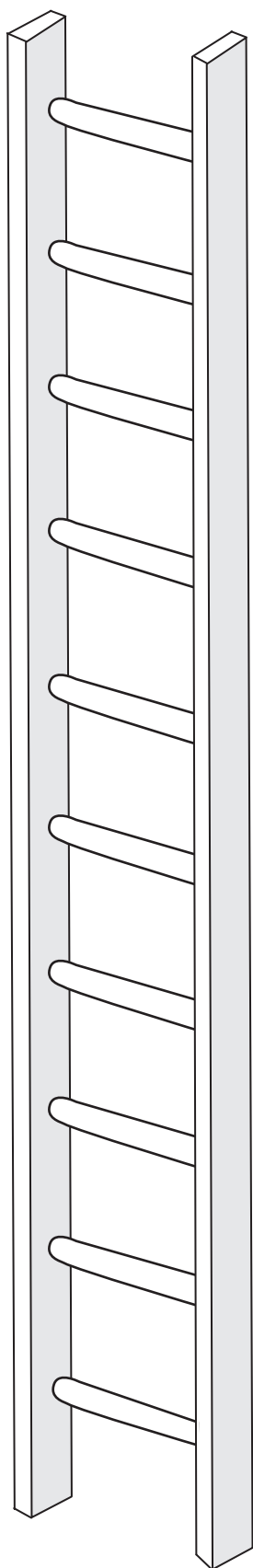
Situation: Jeg har ikke fået læst lektier			
	Tanke	Følelse	Adfærd
Rolig reaktion			
Bekymret reaktion			
Situation: Jeg vil gerne invitere en ny ven eller veninde med hjem			
	Tanke	Følelse	Adfærd
Rolig reaktion			
Bekymret reaktion			
Situation: Mit hold skal spille semifinaler i morgen			
	Tanke	Følelse	Adfærd
Rolig reaktion			
Bekymret reaktion			
Situation: Lejrskolen starter på mandag			
	Tanke	Følelse	Adfærd
Rolig reaktion			
Bekymret reaktion			

ANGST- OG BEKYMRINGSLISTE

Ting, der er virkelig svære at gøre.	
Ting, der er svære at gøre.	
Ting, der gør mig en smule bekymret.	

Hvordan ville disse bekymringer kunne grupperes, dvs. hvordan relaterer situationerne sig indbyrdes, eller hvad er de fælles bagvedliggende bekymringer?

TRAPPESTIGE PLAN



MÅL: _____

Trin 10: _____

Belønning: _____

Trin 9: _____

Belønning: _____

Trin 8: _____

Belønning: _____

Trin 7: _____

Belønning: _____

Trin 6: _____

Belønning: _____

Trin 5: _____

Belønning: _____

Trin 4: _____

Belønning: _____

Trin 3: _____

Belønning: _____

Trin 2: _____

Belønning: _____

Trin 1: _____

Belønning: _____

PASSIVE, AGGRESSIVE OG SELVSIKRE HANDLINGER

	Passiv (for svag)	Aggressiv (for stærk)	Selvsikker (helt rigtig)
Øjne			
Holdning			
Stemme			
Indhold			
Følelser			
Frem- træden			
Adfærd			