

Uttesting av negative automatiske tanker (5-kolonneskjema)

Det er lurt å føre dagbok over angsttreningen, da blir den mer systematisk. Du minner deg selv om hva du trener på.
Du registrerer at det går framover, og du kan planlegge en belønning når du har nådd et mål.

Situasjon Hva gjorde du? Beskriv hendelsen som vekket ubehag. Hvem var du sammen med?	Negative automatiske tanker Hva tenkte du på før du følte det slik? Hvor mye tror du på disse tankene? (0–100)? Hva sier dette om deg, om livet og om fremtiden? Hva frykter du skal skje?	Følelser Beskriv hver følelse med ett ord. Hvor ille var det? Grader følelsene (0–100)	Revurdering Skriv ned alternative tanker om situasjonen. Hvor mye tror du på disse tankene (0–100)?	Resultater Hvor mye tror du nå på de negative automatiske tankene? (0–100). Hvordan føler du deg nå? Revurder følelsene (0–100)

Nyttige spørsmål for revurdering av negative automatiske tanker: Hva tyder på at de negative automatiske tankene er sanne eller ei? Hva er fakta? Finnes det en alternativ forklaring?
Hva er det verste som kan skje? Hva er det beste som kan skje? Hva er det mest realistiske utfallet? Hvis en venn var i samme situasjon og tenkte det samme som meg, hva ville jeg sagt til min venn?