

# Liste over tankefeller

## 1. ALT ELLER INTET-TENKNING

Du ser ting som "svart" eller "hvitt". Hvis prestasjonen ikke blir perfekt, ser du på deg selv som mislykket. Du samler på alle negative erfaringer.

- Jeg er stygg hvis jeg ikke er like pen som de peneste.
- Talen min var en fiasko siden jeg "snublet" i noen ord.
- Jeg er dum fordi jeg ikke klarte denne prøven bra nok.

## 2. OVERGENERALISERING

Du ser på en enkel negativ hendelse som et mønster som aldri tar slutt.

- Hun ville ikke treffe meg. Ingen vil.
- Jeg kommer til å bli ensom resten av livet.
- Jeg vil aldri være i stand til å ...

## 3 Diskvalifisere det positive

Du avviser positive erfaringer ved å si at de ikke teller. Slik opprettholdes dine negative antakelser som ellers motsis av de daglige erfaringer.

- Den oppgaven var jo så lett.
- Jeg må ha hatt en god dag.
- Jeg var heldig. Vent til neste gang skal du få se.

## 4. TANKELESNING

Du konkluderer helt vilkårlig med at noen reagerer negativt på deg, og du bryr deg ikke om å sjekke ut om det virkelig stemmer.

- Han liker meg ikke.
- De synes jeg er kjedelig.
- De er egentlig ikke interessert i det jeg sier.

## 5. SKJEBNETENKNING

Du har en forutanelse av at ting vil gå galt, og du føler deg overbevist om at dine antakelser er et faktum.

- Jeg vil ikke bli i stand til å si, gjøre, skrive, spise noe idet hele tatt.
- Stemmen min vil skjelve og alle vil høre det.
- Jeg vil få panikk.

## 6. FØLELSMESSIG RESONNERING

Du antar at dine negative følelser nødvendigvis gjenspeiler ting slik de egentlig er. "Jeg føler det slik, derfor må det være sant".

- Jeg er så nervøs at andre sikkert tenker stygge tanker om meg.
- Jeg føler meg så dum, og ser sikkert dum ut.
- Jeg føler meg så engstelig, så dette går sikkert dårlig.

## 7. "SKAL"-UTTALELSER

Du pålegger deg selv mange krav om "skal, må, bør". Du klarer ikke å leve opp til dine for høye standarder, og du føler deg ofte såret, inadekvat eller skyldig.

- Jeg må alltid være perfekt.
- Jeg må være i stand til å si de rette tingene.
- Jeg må bestandig ha kontroll.