

Evidenstesting av tolkninger/antagelser/forventninger

H(endelse):

Samboeren min ser rart på meg når jeg sier at jeg skal oppsøke Anonyme Alkoholikere førstkommande fredag



R(eaksjon):

Sinne

T(olkninger):

Hun bryr seg ikke om (meg) hvordan jeg har det

**Støtte for
tolkning**

**Støtte mot
tolkning**

Støtter ikke umiddelbart min avgjørelse

Synes ikke å bry seg om hvor mye jeg sliter

Hun ser alltid på meg med dette blikket når det er noe jeg gjør som hun misliker

Hun har holdt ut med meg i alle disse årene jeg har drukket

Hun virket glad for å se meg da jeg kom hjem i dag

Hun sier hun er glad i meg når vi ikke krangler

**Alternativ mer
adekvat/hensiktsmessig
tolkning**

**Grad av overbevisning
0-100%**

Hun lurer på om det jeg vil gjøre vil være til nytte for meg, men det betyr ikke at hun ikke bryr seg om (meg) hvordan jeg har det, snarere kanskje tvert imot!

Evidenstestende spørsmål

- Har jeg tidligere opplevd noe som helst som viser at dette **ikke alltid stemmer helt** ?
- Dersom min beste venn(inne) eller en jeg var glad i tenkte slik, **hva ville jeg ha sagt** til han/henne ?
- Dersom min beste venn(inne) eller en som var glad i meg visste at jeg tenkte slik, **hva ville de ha sagt** til meg ? Hva ville de gjøre meg oppmerksom på som ville tyde på at tolkningen min ikke var 100% korrekt ?
- Når jeg **ikke føler meg slik** som dette, **tenker jeg** da noe **annerledes** i slike situasjoner som dette ? Hvordan tenker jeg da ?
- Når jeg følte slik som dette tidligere, **hva tenkte jeg da på som hjalp meg til å føle meg bedre** ?
- Har jeg vært i en liknende situasjon tidligere? Hva hendte? Skiller denne situasjonen seg på noen måte fra de jeg tidligere har opplevd? Hvordan ? **Hva har jeg lært fra mine tidligere opplevelser som jeg kan ha hjelp av nå** ?
- Finnes det **noe** som helst om enn aldri så bagatellmessig **som taler mot tolkningen min** og som jeg avskriver som uviktig ?
- Om **fem år fra nå** av, dersom jeg **ser tilbake** på denne situasjonen, vil jeg da se noe **annerledes** på den ? Vil jeg da sannsynligvis være opptatt av andre sider av det jeg opplevde ?
- Finnes det **noe lovende eller positivt ved meg eller situasjonen som jeg overser** ?
- Trekker jeg **forhastede slutninger** slik jeg nå tenker som **ikke er tilstrekkelig berettiget ut i fra "bevisene"** ?
- **Bebreider jeg meg selv** for noe som jeg **ikke har** fullstendig kontroll over ?

ANTAGELSE SOM EVIDENS- TESTES :

Eksperiment	Forventning/ antagelse	Mulige Problemer	Løsnings- strategier for problemene	Resultat av eksperimentet	% støtte for testet antakelse

**HVA HAR JEG LÆRT
AV DISSE
EKSPERIMENTENE ?**