



Sokratisk utforskning av negative tanker

Bevisstgjøring av negative automatiske tanker

Fortell meg om en episode siden sist samtale der:

- situasjonen kjentes verre ut
- sinnsstemningen ble mørkere
- du fikk mer negative tanker
- du grublet mye over deg selv og problemene dine
- Hvilke negative tanker og mentale forestillingsbilder preget disse situasjonene?

Spørsmål for å hente frem alternative tanker

- Når du er mer vennlig overfor deg selv, hva sier du da?
- Hender det at du ser annerledes på dette?
- Hva sier du til deg selv for å ta brodden av de vonde eller negative tankene?
- Hvis noen du var glad i tenkte det samme som deg – hva hadde du sagt til han/henne?
- Finnes det bevis for at de negative tankene ikke stemmer helt?
- Når du ikke er så trist – hva gjør du med de vonde eller negative tankene da?

Spørsmål som kan stimulere til god indre dialog

Presisjon:

- Kan du gi et konkret eksempel på ...?
- Kan du si litt mer om nøyaktig hva som skjedde da ...?

Mening:

- Hva betyr dette for deg? Hvordan forklarer eller forstår du det?
- På hvilken måte er dette viktig for deg? Hva mener du med det?

Implikasjoner:

- Hvis denne antakelsen stemmer, hva vil det innebære?

Nøyaktighet:

- Hva taler for at antakelsen din er riktig?
- Hva bygger du antakelsen på?

Nytte:

- På hvilken måte er dette en hjelpsom tanke?
- På hvilken måte er den mindre hjelpsom og til bry?

Alternativer:

- Hender det at du ser annerledes på saken?
- Hva taler for at tanken ikke alltid stemmer?
- Hva kunne være mer nyttige eller hjelpsomme tanker for deg?
- Hva er mulig for deg i dag å få til, gjøre eller si?
- Hvis du gjorde det, hvordan ville det ha vært for deg?
- Hvilke valg er mulig for deg å gjøre nå?