

FORESTILLINGER SOM KOMMER TIL AT HOLDE DIG FAST I ANGSTEN

OVERVURDERING AF TANKERS VIGTIGHED

Eksempler	Hvor meget tror du på at det er sandt? (0-100%)
1. "Hvis en forstyrrende tanke dukker op i mit hoved, må den være vigtig."	
2. "Hvis jeg ikke kontrollerer mine uønskede tanker, vil der helt sikkert ske noget slemt."	
3. "Jo mere angstprovokerende mine tanker er, jo større er risikoen for, at de vil blive til virkelighed."	
4. "Det, at jeg tænker på fx at stikke nogen med en kniv, gør det fx mere sandsynligt, at jeg ender med rent faktisk at gøre det".	
5. "Det at tænke noget slemt er lige så slemt, som hvis der sker noget slemt."	

FORESTILLING OM AT MAN KAN OG BØR KONTROLLERE SINE TANKER

Eksempler	Hvor meget tror du på at det er sandt? (0-100%)
6. "Jeg bør være i stand til at rense mit sind for uønskede tanker."	
7. "Jeg ville være et bedre menneske, hvis jeg fik mere kontrol over mine tanker."	
8. "Når som helst jeg mister kontrollen over mine tanker, må jeg kæmpe for at genvinde kontrollen."	

OVERVURDERING AF EGET ANSVAR OG SKYLD

Eksempler	Hvor meget tror du på at det er sandt? (0-100%)
9. "Hvis jeg forestiller mig at et eller andet slemt sker, så er det mit ansvar at sikre at det ikke sker."	
10. "Selv hvis der er meget lille risiko for at der er nogen der kommer til skade, bør jeg forsøge at forhindre, at der sker noget slemt, uanset hvad det koster mig."	

OVERVURDERING AF FARE

Eksempler	Hvor meget tror du på at det er sandt? (0-100%)
11. "Det er meget mere sandsynligt, at der vil ske noget slemt for mig end for andre."	
12. "Selv når jeg er omhyggelig, tænker jeg ofte, at der vil ske noget slemt."	

FORESTILLING OM BEHOV FOR 100 % VISHED

Eksempler	Hvor meget tror du på at det er sandt? (0-100%)
13. "Det er afgørende for mig at overveje alle mulige udfald af en situation."	
14. "Jeg bør sikre, at andre bliver beskyttet mod enhver negativ konsekvens af mine beslutninger eller handlinger."	
15. "For at føle mig sikker bliver jeg nødt til at være så forberedt som muligt på alt det, der kunne gå galt."	

USUND PERFEKTIONISME

Eksempler	Hvor meget tror du på at det er sandt? (0-100%)
16. "For mig er det at begå en fejl lige så slemt, som når noget mislykkes helt."	
17. "Hvis et eller andet mislykkes for mig, er jeg et dårligt menneske."	
18. "Jeg bør være vred på mig selv hvis jeg begår en fejl."	

FORESTILLING OM AT ANGST VIL VÆRE UUDHOLDELIGT, SKADELIGT ELLER SKAL UNDGÅS AF ANDRE ÅRSAGER

Eksempler	Hvor meget tror du på at det er sandt? (0-100%)
19. "Angsten vil aldrig gå væk."	
20. "Det er vigtigt for mig at kontrollere angst."	
21. "Hvis jeg bliver meget angst, kan jeg miste kontrollen over mig selv."	
22. "Jeg kan ikke tåle at føle mig nervøs eller anspændt."	
23. "Stærk angst er skadelig."	

FRYGT FOR POSITIVE OPLEVELSER

Eksempler	Hvor meget tror du på at det er sandt? (0-100%)
24. "Hvis jeg begynder at have det godt, kommer der altid noget og ødelægger det."	
25. "Hvis jeg får det bedre, vil jeg ikke være i stand til at håndtere alle de forventninger, der er til mig."	
26. "Jeg vil blive straffet for at have det rart."	