

Automatisk negative tanker (ANT)

Alt eller intet: Du ser ting som sort/hvide uden de grå nuancer – fx er alt under perfektion en fiasko.

"Jeg blev vred på mit barn, da hun blev ved med at skrike. Jeg er den dårligste mor."

Overgeneralisering, herunder stempling: Du tænker i absolutte såsom "altid" og "aldrig", selvom det kun er et enkelt tilfælde – måske stempler du endda dig selv eller andre, fx med ord som "taber" eller "doven".

"Jeg fik ikke jobbet. Der er aldrig nogen, der vil ansætte en som mig."

Mental filtrering: Du opfanger den negative detalje og ser ikke helheden.

"Til vores kobberbryllup så jeg to, der ikke smilte – festen må have været dårlig."

Bagatellisere det positive: I en given situation fokuserer du kun på det negative og diskvalificerer alt positivt.

"Jeg fik kun ros, fordi chefen var i godt humør – ikke fordi jeg gjorde det godt."

Forhastede konklusioner, fx tankelæsning og spådomme: Du fortolker negativt uden at undersøge fakta og bevisgrundlag, fx hvad andre tænker; hvordan fremtiden bliver.

"Han hilste ikke – det er fordi han er sur på mig og ikke kan lide mig."

Forstørre (katastrofetænkning) eller minimere: Du overdriver eller underdriver betydelighed/negativitet.

"Hun kommer også for sent denne gang; hun er nok totalt ligeglad med mig."

I følelsernes vold: Du tror, at den tolkning, du har dannet ud fra dine følelser, afspejler virkeligheden.

"Chefs kritik gør mig ked af det; jeg er ikke dygtig og bliver det aldrig."

"Burde": Dømmende og utilgivende forventninger og bruger ord såsom "skal", "burde", som du kan bruge over for dig selv eller andre.

"Jeg burde kunne klare det hele – jeg burde bare kunne få mig selv til at gøre det."

Tage ting personligt: Du tager ansvar for ting, der er ude af din kontrol.

"Mit barn har vanskeligheder, fordi jeg var syg under graviditeten – det er min skyld."

Retfærdighedsfølelse: Du opdeler i "fair" og "unfair" situationer uden nuancer.

"Min kollega fik forfremmelsen, selvom jeg arbejdede hårdt – chefen er totalt unfair."

Sammenligne: Du sammenligner dig selv med andre og har brug for at følge med eller være bedre end andre for at have det godt med dig selv.

"Alle andre har hus og børn, imens mit liv står stille – jeg får aldrig det samme."

Bebrejdelser: Du bebrejder dig selv eller andre for de problemer, der opstår i dit liv. Du opgiver kontrol over dine følelser og reaktioner.

"Hvis bare jeg ikke var blevet fyret, så havde mit liv været perfekt."