

Mulige spørgsmål til detektivtænkning

Overvej beviserne for tankerne:

- Spørg dig selv hvad beviset er for disse tanker?
- Hvordan ved jeg at de virkelig er rigtige?
- Hvad er beviset for at tankerne ikke er rigtige?
- Hvilke andre kendsgerninger ignorerer jeg?
- Har jeg oplevet noget der kunne tyde på at tankerne ikke er rigtige?
- Laver jeg konklusioner der ikke er bygget på beviser?

Hvad er sandsynligheden?

- Hvor sandsynligt er det at det vil ske?
- Hvilke andre ting kunne ske i stedet for?

Se tingene fra andres synspunkt

- Hvis en god ven eller familie vidste at du tænkte dette, hvilke ting kunne de komme i tanker om som modsagde dine tanker?
- Hvad ville en anden person tænke i min situation?
- Sker dette for andre mennesker?

Overvej alternativer

- Hvilke andre muligheder er der for hvad der kunne ske?
- Hvilke alternativer er der til situationen?

Høje forventninger

- Forventer jeg at jeg skal gøre ting perfekt?
- Ville jeg forvente at andre mennesker skulle gøre tingene lige så perfekt?
- Tager jeg mere ansvar for situationen end jeg burde?

Gennemgå tidligere succesfuld mestring

- Tænk på vanskelige situationer du tidligere har været i, og hvad du gjorde for at komme igennem dem. Kan jeg bruge samme metoder denne gang?
- Hvilke egenskaber har jeg der har hjulpet mig tidligere?
- Har jeg været i sådan en situation før? Hvordan gik det dengang?

Realistiske konsekvenser

- Sker der egentlig noget ved det?
- Gør jeg et større problem ud af det end jeg behøver?