

Frågeformulär för automatiska tankar

Listade nedan är ett urval av tankar som kan dyka upp i huvudet hos folk. Var vänlig och läs varje tanke och ange hur ofta tanken har förekommit hos dig, den senaste veckan. Läs noggrant varje punkt och ringa in det svar som stämmer bäst överens på följande sätt: 1= inte alls, 2= ibland, 3=ganska ofta, 4=ofta och 5=hela tiden. Sedan, ange hur mycket du tenderar att tro på tanken, när den förekommer. På höger sida av bladet ringa in det svar du tycker stämmer på följande sätt: 1=inte alls, 2=lite, 3=måttligt, 4=väldigt mycket och 5=totalt.

Frekvens	Tankar	Övertygelse
1 2 3 4 5	1. Det känns som det är jag mot världen.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	2. Jag är dålig.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	3. Varför kan jag aldrig lyckas?	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	4. Ingen förstår mig.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	5. Jag gör människor besvikna.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	6. Jag tror inte jag kan fortsätta.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	7. Jag önskar jag vore en bättre människa.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	8. Jag är så svag.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	9. Mitt liv går inte åt det håll jag önskar.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	10. Jag är så besviken på mig själv.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	11. Inget känns längre skönt.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	12. Jag står inte ut längre.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	13. Jag kan inte komma igång.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	14. Vad är fel på mig?	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	15. Jag önskar jag var någon annanstans.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	16. Jag får inte ihop det.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	17. Jag hatar mig själv.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	18. Jag är värdelös.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	19. Jag önskar att jag kunde försvinna.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	20. Vad är det med mig?	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	21. Jag är en förlorare.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	22. Mitt liv är en enda röra.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	23. Jag är misslyckad.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	24. Jag kommer aldrig att klara det.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	25. Jag känner mig så hjälplös.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	26. Något måste förändras.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	27. Det måste vara något fel på mig.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	28. Min framtid ser mörk ut.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	29. Det är helt enkelt inte värt det.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	30. Jag kan inte avsluta någonting.	1 2 3 4 5

Formulär för personliga automatiska tankar

I listan nedan finns möjlighet att fylla i *egna* automatiska tankar som du upptäcker. Kanske går det att uppskatta hur ofta tanken dyker upp och att ange hur mycket du tenderar att tro på den.

Ange hur ofta den förekommer:

1= inte alls, 2= ibland, 3=ganska ofta, 4=ofta och 5=hela tiden

Ange hur mycket du tenderar att tro på tanken, när den förekommer:

1=inte alls, 2=lite, 3=måttligt, 4=väldigt mycket och 5=totalt.

Frekvens	Tankar	Övertygelse
Exempel: 1 2 3 4 5	<i>Jag måste/borde bli klar med det här idag, annars...</i>	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	1.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	2.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	3.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	4.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	5.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	6.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	7.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	8.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	9.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	10.	1 2 3 4 5