

Undersøgelse af tidligere erfaringer – eksempel

Udløsende situation	Negative automatiske tanker	Kropsfornemmelser og følelser	Impuls, respons, adfærd	Resultat
<p>Første dag i tidligere praktik.</p> <p>Kernefrygt: At lave en fejl, så andre tænker kritisk om mig.</p>	<p>Jeg kommer til at lave fejl. Jeg kan ikke overskue alle de mennesker. Jeg kan ikke huske, hvad jeg bliver bedt om. De andre synes jeg er forkert.</p>	<p>Er nervøs og urolig. Sveder. Knude i maven. Besværet vejtrækning. Følelse af panik.</p>	<p>Undgår øjenkontakt. Holder mig for mig selv. Spørger ikke om hjælp. Holder ud.</p>	<p>Kan ikke høre, hvad der bliver sagt. Glemmer beskeder. Udebliver dagen efter og melder mig syg.</p>
<p>Holde et kort oplæg på arbejdspladsen til p-møde.</p> <p>Kernefrygt: at blive afsløret som inkompetent.</p>	<p>Jeg går i sort og mister tråden. De andre synes jeg er dum. Det er flovt og pinligt.</p>	<p>Panik, koldsved, rysten, tanketom,</p>	<p>Holder ud. Skjuler at jeg er nervøs/har det dårligt. Forkorter oplægget.</p>	<p>Frygter at blive spurgt igen. Undgår at møde chefen. Sover dårligt om natten. Melder mig syg næste gang. Giver lignende opgaver til andre.</p>