

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

20.09.2023

• **Medicinmodulet** (fx 3 sessioner – eller op til 8)

1. At vurdere virkning og bivirkning
2. At vurdere fordele og ulemper ved at tage medicin
3. At søge informationer

• **Symptommeststringsmodul**et (fx 7 sessioner – eller 10)

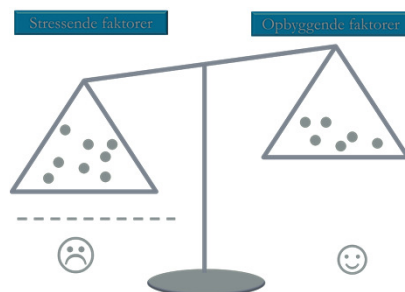
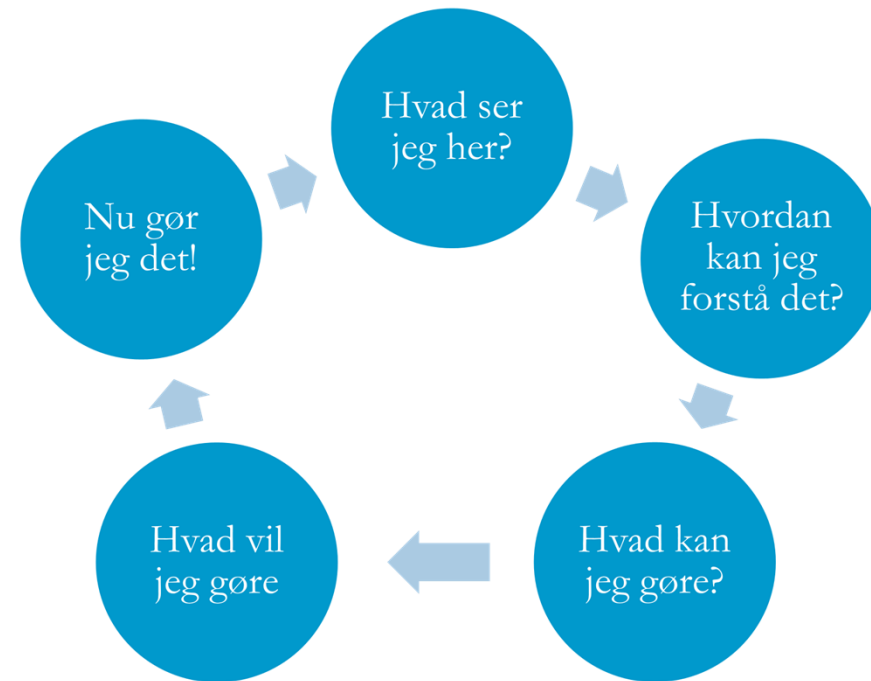
1. At genkende tidlige advarselstegn
2. At håndtere tidlige advarselstegn
3. At genkende symptomer
4. At håndtere symptomer
5. At kende Stress-sårbarhedsmodellen

- **Samtalemodulet** (fx 17 sessioner)

- 1.Kropssprog og tale
- 2.At indlede en samtale
- 3.At vedligeholde en samtale
- 4.At afslutte en samtale og inviterer til en ny
- 5.At sammensætte alle ovennævnte

- **Konfliktløsningsmodulet** (fx 9 sessioner)

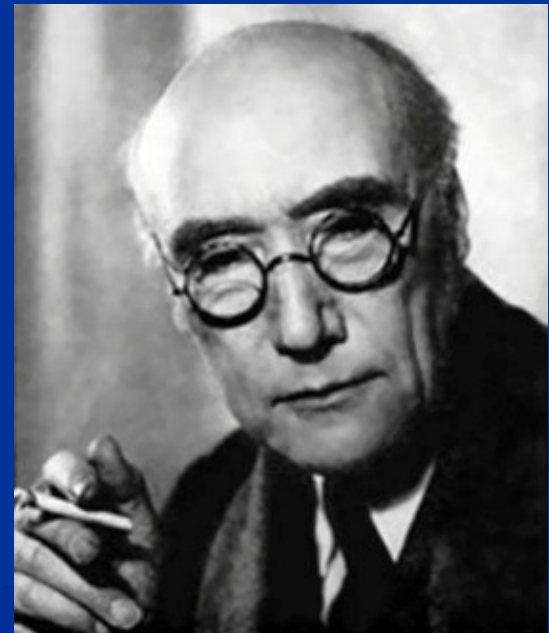
1. At tage imod, bearbejde og afsende budskaber i konflikter
2. At kunne gå fra automatiske tanker og adfærd til at arbejde med alternative tanker og alternative handlinger i konflikter
3. At trække sig ud i en konfliktsituation og tænker over hvad der hensigtsmæssigt kan gøres - og så afprøve dette
4. At vurderer hvilke konflikter der er værd at gå ind i og hvilke der ikke er det



Nonverbale færdigheder	Grundlæggende verbale færdigheder
Samtale færdigheder	Selvbeskyttende færdigheder
Kognitive færdigheder	Følelsesmæssige færdigheder

Tro på dem der leder
efter sandheden,
tvivl på dem der har
fundet den

Tvivl på alting, men tvivl ikke på dig selv
Gide 1952 "Ainsi Soit-Il, Ou Les Jeux Sont Faits »



Ønsker

- Teori
- Struktur på SFT
- Tænke det ind i en ramme
- Overblik over hvad SFT er som koncept
- Redskaber og praksisviden om undervisning i redskaber
- Rustes til at køre SFT
- Se på sammensætning af grupper
- Forskellige niveauer i gruppen – hvad gør man? Differentierende strategier?
- Visitation – hvad er det – hvad er det rigtige ord for....
- Hvem siger vi nej til? (når 14 står på listen og kan gå helt glip af SFT, hvis..)
- Hvordan giver det mening?
- Dynamik og roller mellem trænerne
 - At bytte rundt på roller?
- Hvordan forventningsafstemme?
- At få de andres erfaringer
- Skabe aha-oplevelser hos ptt
- At bruge det individuelt
- Blive klogere på egne fælder
 - At blive komfortabel i mere passive roller
 - Tendens til at lade leveregel bestemme: ”De siger det nok selv, hvis det er vigtigt”
- Spørgeteknik i grupper?
- Rekruttering
- Den kognitive tilgang

A viser B stress-sårbarhedsmodellen.

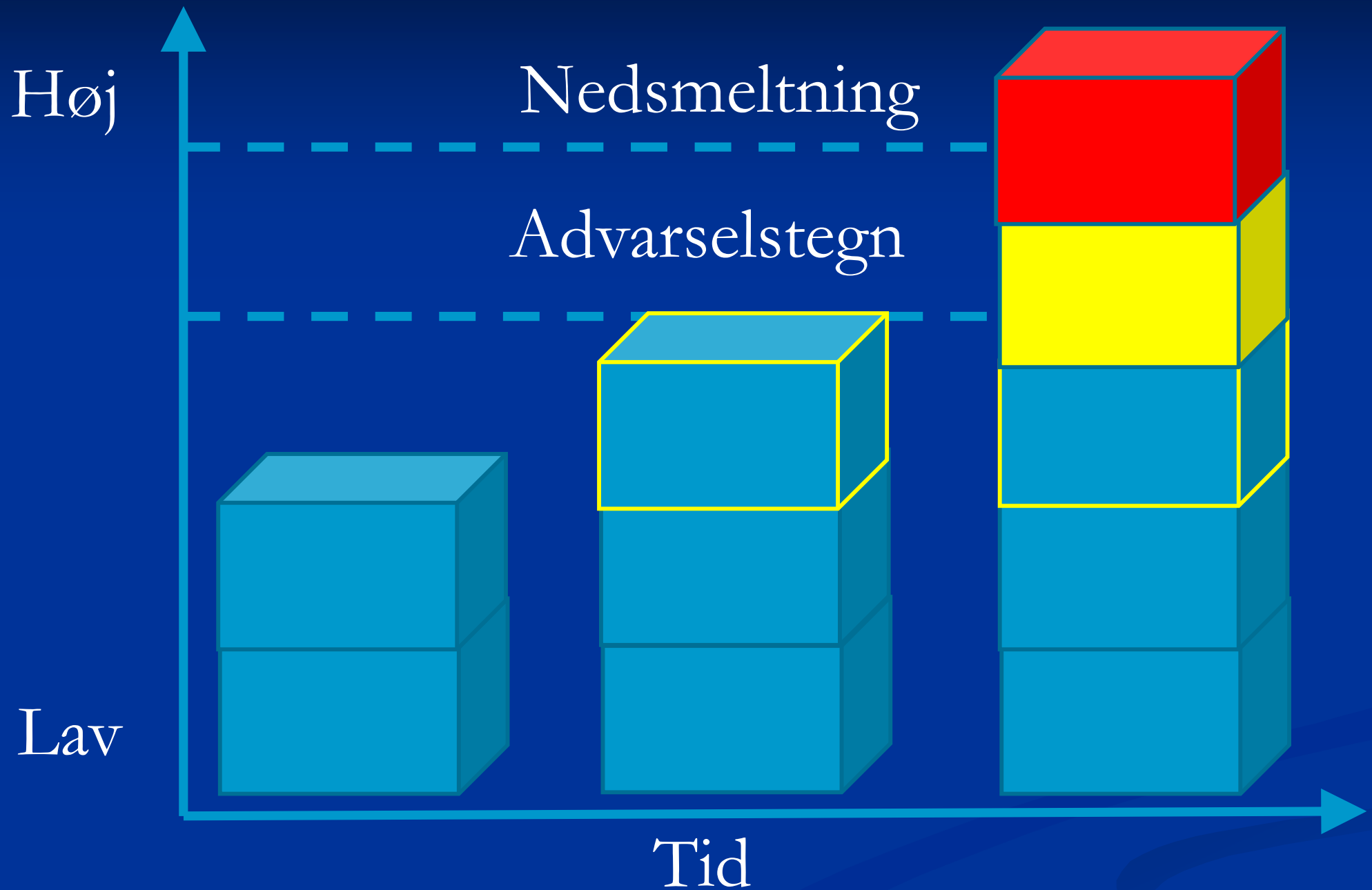
Forklar, dvs. eduker om modellen

Undersøg stressende og opbyggende faktorer sammen med patienten og find løsninger.

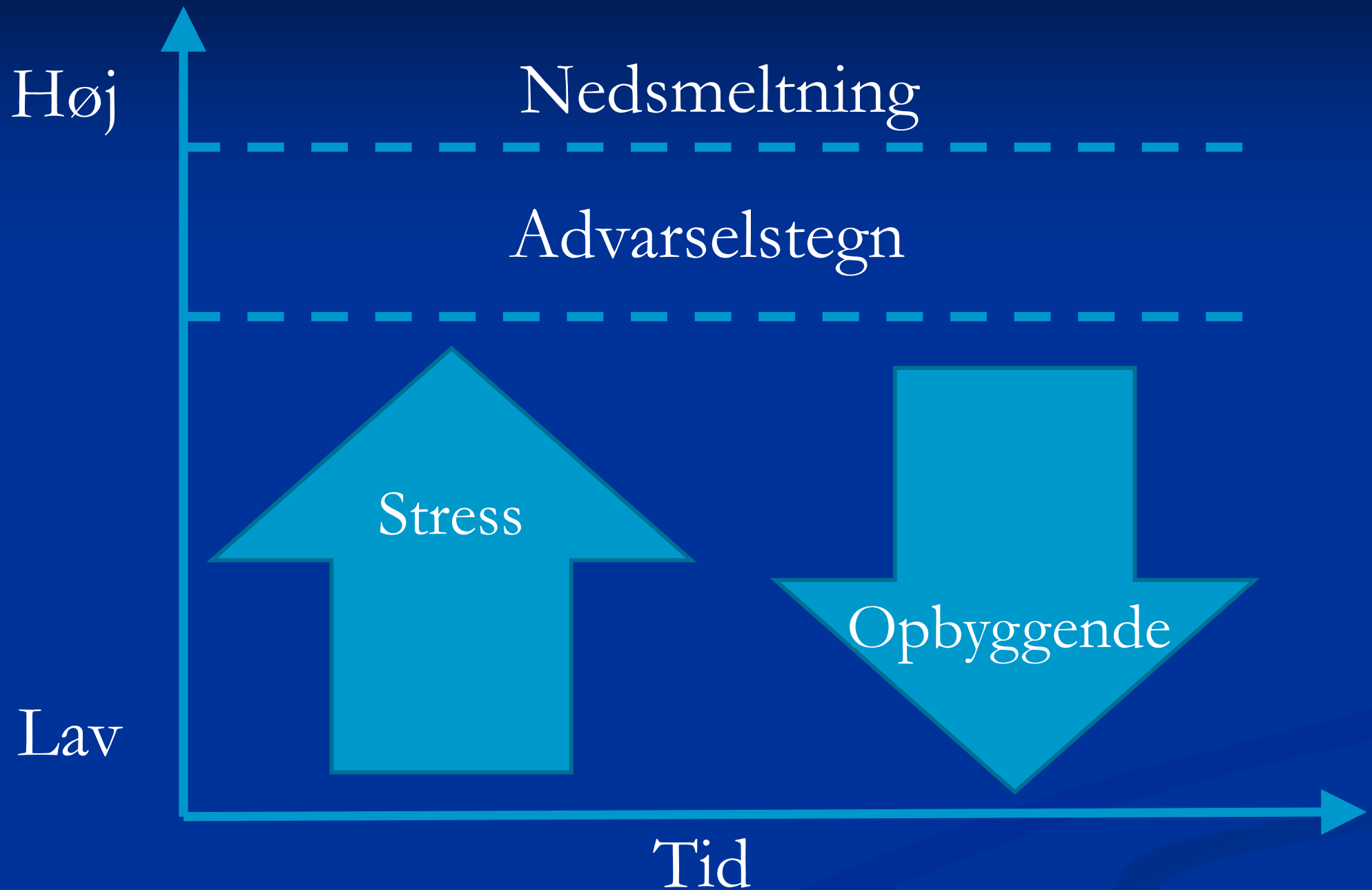
Tegn listen på et papir, og udfyld stressende og opbyggende faktorer sammen i stikord.

Stressende faktorer?	Hvordan får jeg mindre af det?
1	1
2	2
3	3
4	4
Opbyggende faktorer?	Hvordan får jeg mere af det?
1	1
2	2
3	3
4	4

Stress-belastninger



Stress-belastninger



Vigtige arbejdsmetoder

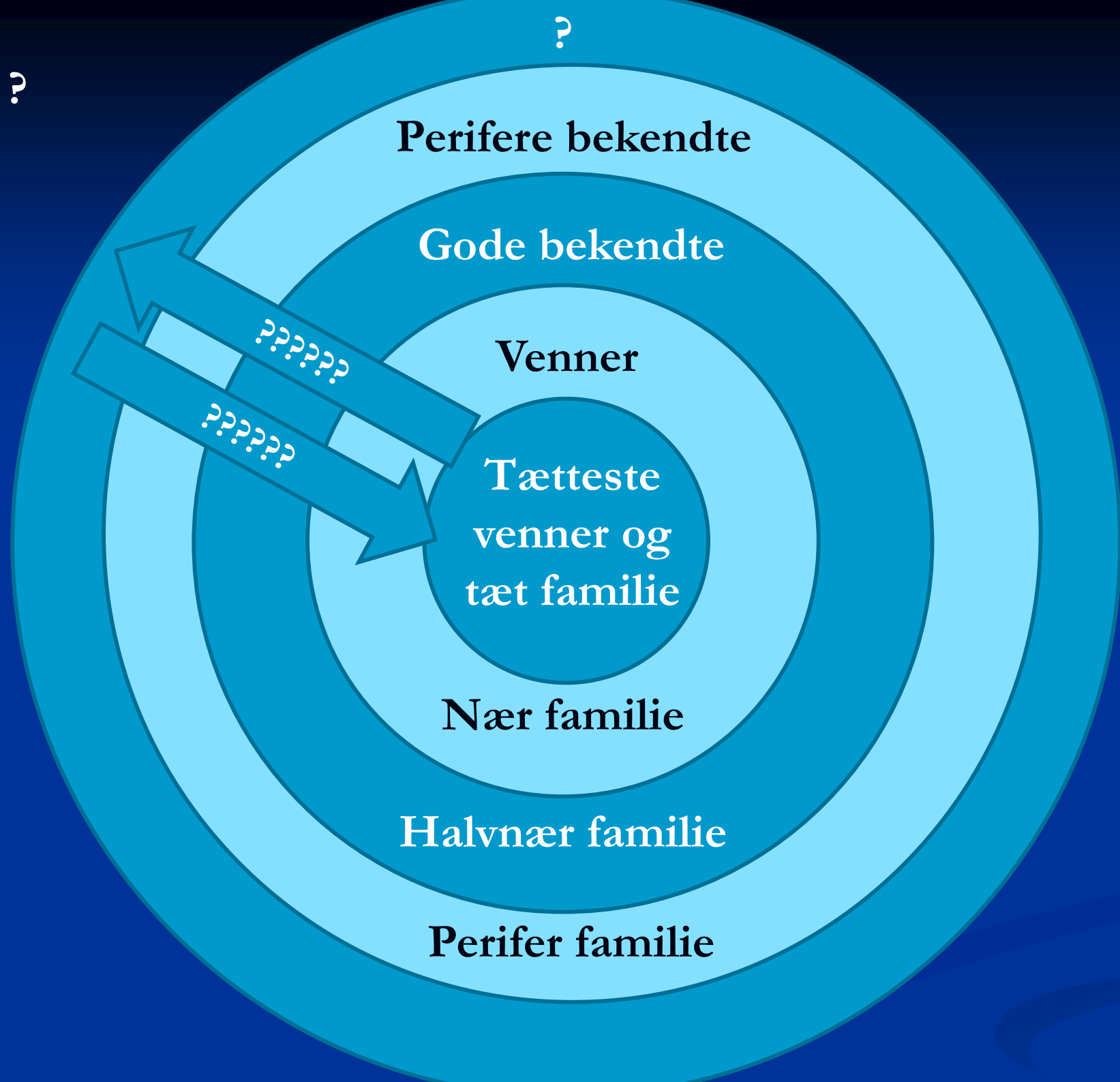
- Runden
- Årsagsanalyser
- Brainstorm
- Problemløsning
- Omstrukturering af tanker
- Situationsøvelser
- Hjemmetræning
- Diskussioner

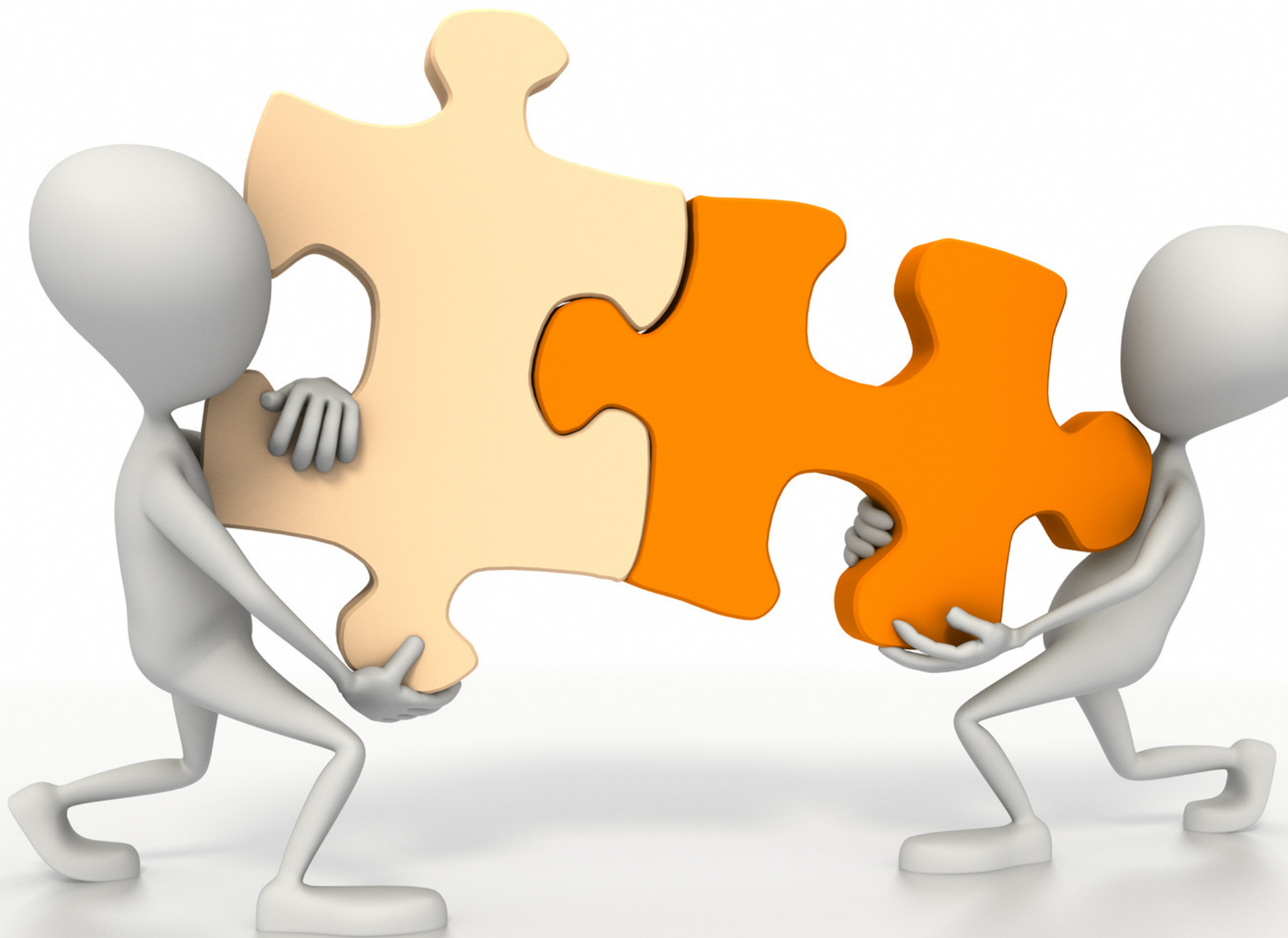


Opbygning af en SFT-session

- **Runde**
- **Hjemmeøvelse fra sidst**
- **Oplæg/undervisning**
- **Deltagererfaring med temaet inddrages.**
- **Situationsøvelse - rollespil**
- **Problemløsning: Problemstilling til problemløsning, eller andre modeller**
- **Ny hjemmeøvelse**
- **Afslutning**

Den kognitive referenceramme

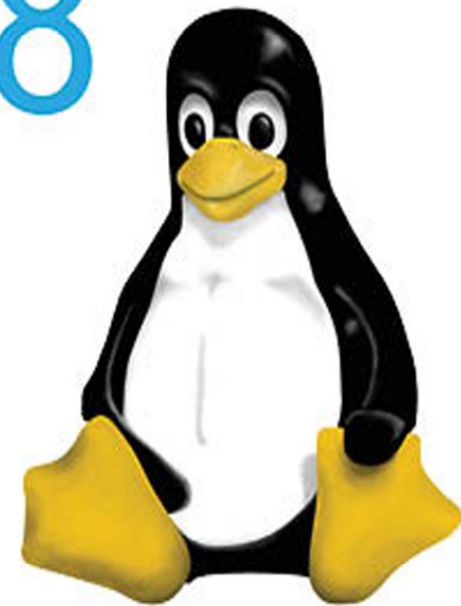






Windows® 8

ios



Det Kognitive Styresystem

- Mikkel Arendt og Nicole K. Rosenberg
- Kognitiv terapi - Nyeste udvikling
- Udgivelsesår: 2012
Udgave: 1
Sider: 622
- 113 arbejdsskemaer som gratis kan downloades



Google: skemaer kognitiv terapi nyeste udvikling

ABC

A



B



C

Activating
Event



Belief



Consequence

Aktiverende
begivenhed



Antagelse
Overbevisning



Konsekvens

Det generelle fokus i kognitiv terapi; at ”hjælpe patienten med at udforske, hvilke hændelser der udløse problemer/ubehag/symptomer, hvilke dysfunktionelle tanker, der automatisk er forbundet hermed, samt hvilke alternative tanker og dermed handlinger, der kunne være”

(Rosenberg & Mørch 2000, p. 14)

Al kognitiv arbejde vil indeholde en vekselvirkning mellem

- Psykoedukation
 - Hvad ved vi om det I kæmper med
- Indlæring af teori og metode i kognitiv terapi
 - Hvad er kognitiv teori og metoder
- Samarbejdende empirisme (medforskning)
 - Fælles undersøgelse af hvad der er galt og hvad der hjælper.

Hvad kendetegner irrationel tænkning?

- Mangel på logik
- Valideres ikke empirisk
- Er inkonsistent med realiteterne
- Er ufleksibel og dogmatisk
- Blokere ens mål og står i vejen for at man får det godt
- Indeholder krav snarere end præferencer (MUST)
- Irrational tænkning giver irrationelle konklusioner

Musterbations – Kravsætning

- Ufleksible krav til
 - Sig selv
 - Andre
 - Verden
- Vedvarende og overdrevet brug af **bør**, **burde**, **må**. Jeg skal opnå, jeg bør gøre. Andre bør, skal gøre, må... Der må ske det, at.., der bør ske det at ...

■ Awfulizing: Rædselsfuldsgørelse.

- At tænke på eller have adfærd som om fortidige, fremtidige eller nutidige begivenheder er værst tænkelige. Overdreven brug af rædselsvækkende, frygtligt, modbydeligt, etc..

■ Intolerance overfor ubehag

- I-can't-stand-it-is:
- At tænke at man ikke kan klare det, hvis noget sker eller findes, som er i modstrid til alle 'burderne', og 'skulle',

People-rating – overdreven bedømmelse

- En form for overgeneralisering, hvor et træk ved én selv eller en anden, eller ved egne eller andres handlinger eller ved situationen, fortolkes som gældende for hele personen, hele situationen og nu og fremover.
- Jeg sagde noget dumt, derfor er jeg dum, De holdt ikke med mig, de hader mig,
- Hvis man ikke kan det her, kan man intet.

Ellis i en nøddeskal:

Dysfunktionelle overbevisning kan
alt i alt koges ned til tre ting:

1. I **must** do well –

- Jeg **skal** gøre det godt

2. You **must** treat me well

- Andre **skal** behandle mig godt

3. The world **must** be easy

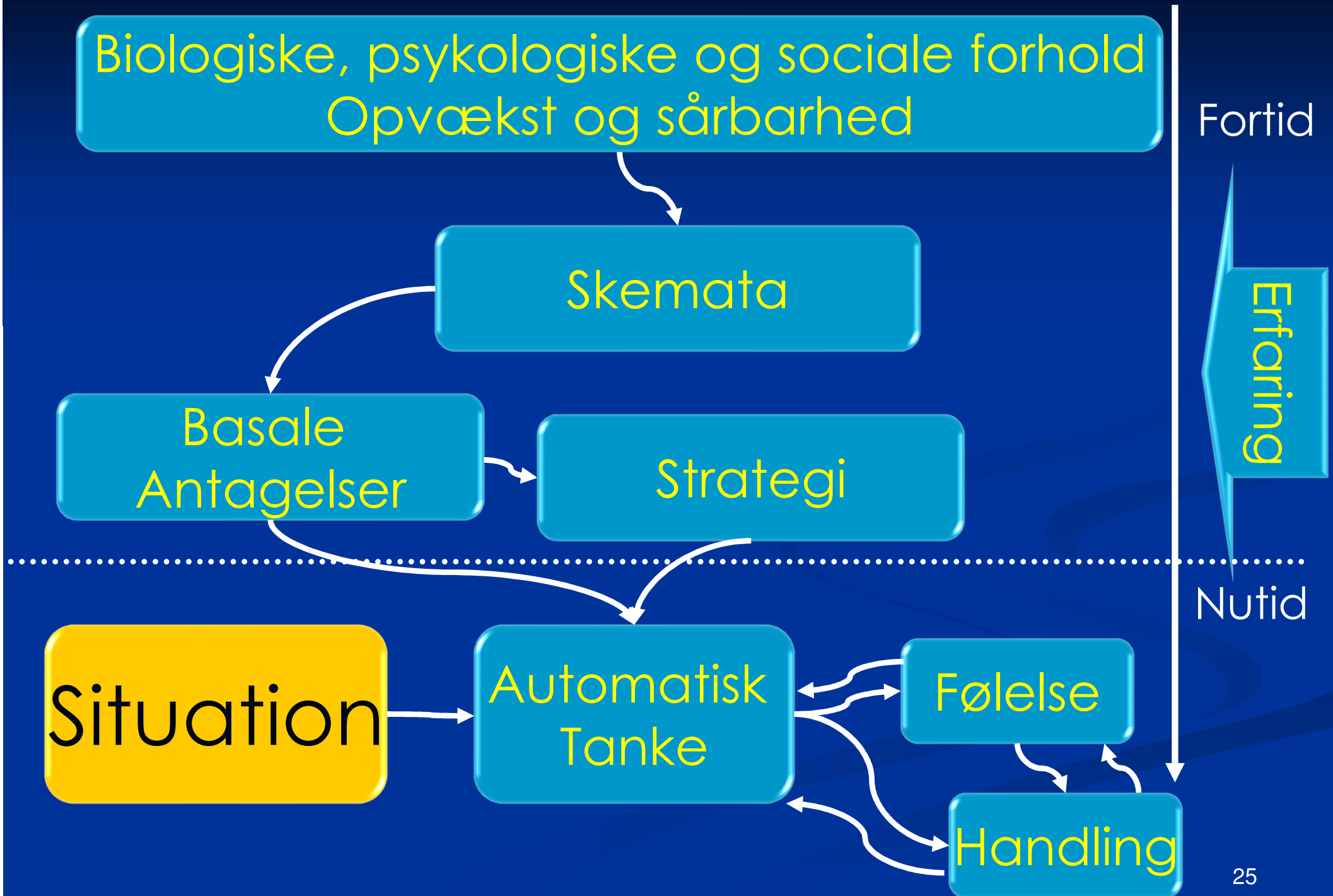
- Verden **skal** være nem

- **Skemata** (kerneantagelser): Grundlæggende, ubetingede, relativt stabile og vedvarende virkelighedsopfattelser
 - Jeg, andre, verden er sådan og sådan, og sådan er det bare
- **Basale antagelser**: Generelle normer, holdninger, levereregler, antagelser om sammenhænge.
 - 2ledet: Når jeg, andre og verden er sådan, så bør jeg, bør man, er jeg nød til... Hvis jeg gør, så sker der det at..
- **Strategier**: Adfærdsmønstre ud fra basale antagelser
 - Når jeg, andre og verden er sådan, så gør jeg - (som jeg plejer..)
- **Automatiske tanker**:
Umiddelbare/automatiske tanker, som man forstår situationen ud fra.

Basale behov i barndommen

- Sikkerhed
- En stabil base med forudsigelighed
- Kærlighed, omsorg og opmærksomhed
- Accept og ros / anerkendelse
- Empati
- Autonomi
- Realistiske og relevante grænser
- Validering af følelser og behov
- Relevante udfordringer

Grundbegreber - model



Grundbegreb – SKEMATA (1ledet)

- Grundlæggende, ubetingede, relativt stabile og vedvarende virkelighedsopfattelser om hvem og hvordan man er, om hvem og hvordan andre er og om hvordan virkeligheden er skruet sammen. Ex: jorden er rund, græs er grønt, verden er farlig...
- De produceres op igennem barndommen – og gennem livserfaring bestyrkes eller ændres de langsomt
- De organiserer kognitioner, adfærds-, følelsesmønstre, og informationsbearbejdelse

Skemata om uelskelighed - ex

- Jeg er uelskelig
- Jeg er usympatisk
- Jeg er uønsket
- Jeg er et dårligt menneske
- Jeg er en fiasko som menneske
- Jeg er uværdig
- Jeg er en dårlig
 - Mor, Datter, Ægtefælle, Kæreste, Ven, Kollega, borger, Kontaktperson, Sygeplejerske
- Jeg er ucharmerende
- Jeg er frastødende
- Jeg er værdiløs
- Jeg er grim
- Jeg er for dårlig til at nogen kan holde af mig
- Jeg må nødvendigvis være alene
- Ingen holder af mig
- Ingen har brug for mig
- Jeg er styg, ækel skvat, en orm... (negativ egenskab)

Skemata om hjælpeløshed og håbløshed

- Jeg er hjælpeløs
- Alt er håbløst
- Jeg har ingen selvkontrol
- Jeg er svag
- Jeg er sårbar
- Jeg kan intet alene
- Jeg er fanget
- Jeg er utilstrækkelig
- Jeg kan intet ændre
- Jeg er inkompetent
- Jeg er mærkelig
- Jeg er anderledes
- Jeg kan ikke gøre noget godt nok
- Jeg er ikke god nok
- Jeg kan ikke det, som andre kan
- Jeg er ikke til at respektere
- Alt jeg rører går i stykker
- Jeg er mine fejl
- Jeg er mine symptomer
- Jeg er en taber
- Jeg er et fjols, fæ, syg i roen, dum etc.. (negativ egenskab)

Negative skemata om andre - ex

- Andre er onde
- Andre er sadister
- Andre er modbydelige
- Andre ser ned på mig
- Andre er griske
- Andre er tyvagtige
- Andre er uforstående
- Andre er sexfikserede
- Andre er beregnende
- Andre er uforudsigelige
- Andre er egoistiske
- Andre er fyldt med had
- Andre er voldelige
- Andre vil udnytte mig
- Andre vil dumpe mig
- Andre er.. (negativ egenskab)
- Andre vil.. (negativ hensigt)

Negative skemata om verden, livet, fremtiden - ex

- Verden er
- Farlig
- Kedelig
- Uretfærdig
- Ond
- En straf
- Voldelig
- Skæbnesvanger og fordømt
- Kold
- Uforudsigelig
- Kun for dem der kan alt

Fremtiden er

- Håbløs
- Meningsløs
- Kort
- Farefuld
- Uberegnelig
- Etc...
- Verden går under på fredag

Grundbegreb - SKEMATA:

Fra person til person kan der være forskel på skematas:

- Komplexitet
- Fleksibilitet
- Hastigheden i skift mellem skemata
- Modsætningsfyldthed
- Rigiditet
- Dysfunktionalitet
- Aktiverbarhed
-

Grundbegreb: BASALE ANTAGELSER

- Relativt stabile og generelle normer, holdninger, levereregler og antagelser om sammenhænge og mening
- De er betinget/afløst af skemata
- De aktiveres i situationer, hvor man har lært sig, at de skal aktiveres
- Man kan næsten altid ane skemata bag ved



BASALE ANTAGELSER

(2ledet)

Læg mærke til tre slags

- **Normer/holdninger.** Man skal, bør... fordi...

Fx: Man skal spise dannet, ellers er man et svin..

- **Levereregler (livsfælder?).** Jeg må gøre.. fordi...

Fx: Jeg må blive hjemme, fordi de ellers vil grine af mig.

- **Antagelser om sammenhænge/Formodninger**
hvis... så... - hvis der sker dette, så sker det også at..

Fx: hvis man blotter sig, så bliver man slagtet..

Hvis der kommer nogen ind med tørklæde, så hader de mig

Angst-brøken..



Sandsynlighed
for at det går galt?



Farlighed
Hvor galt vil det gå?

Mestring
Hvordan vil jeg klare
det, hvis det går galt



Hjælp
Kan andre hjælpe eller
støtte mig og vil det
have nogen effekt?

Janteloven

Aksel Sandemose

En flygtning krydser sit spor
1933

- Du skal ikke tro at du *er* noget
- Du skal ikke tro du er lige så meget som *os*
- Du skal ikke tro du er klogere end *os*
- Du skal ikke bilde dig ind at du er bedre end *os*
- Du skal ikke tro du ved mere end *os*
- Du skal ikke tro du er mere end *os*
- Du skal ikke tro at *du* duer til noget
- Du skal ikke le ad *os*
- Du skal ikke tro at nogen bryder sig om *dig*
- Du skal ikke tro du kan lære *os* noget



Kognitiv antijantelov (1)

- Du skal altid tro på du er noget værd - og lede efter beviser.
- Du skal tro på at vi - du og jeg - er lige værdige
- Du skal tro på at vi er kloge og kompetente på hver vores område.
- Du må gerne tro at du ved mere end jeg gør - jeg er overbevidst om at jeg kan lære meget af dig.
- Du skal tro på at du duer til noget, så du kan bevare motivationen til at udvikle dine færdigheder, opbygge dine ressourcer og gå efter det du har brug for.

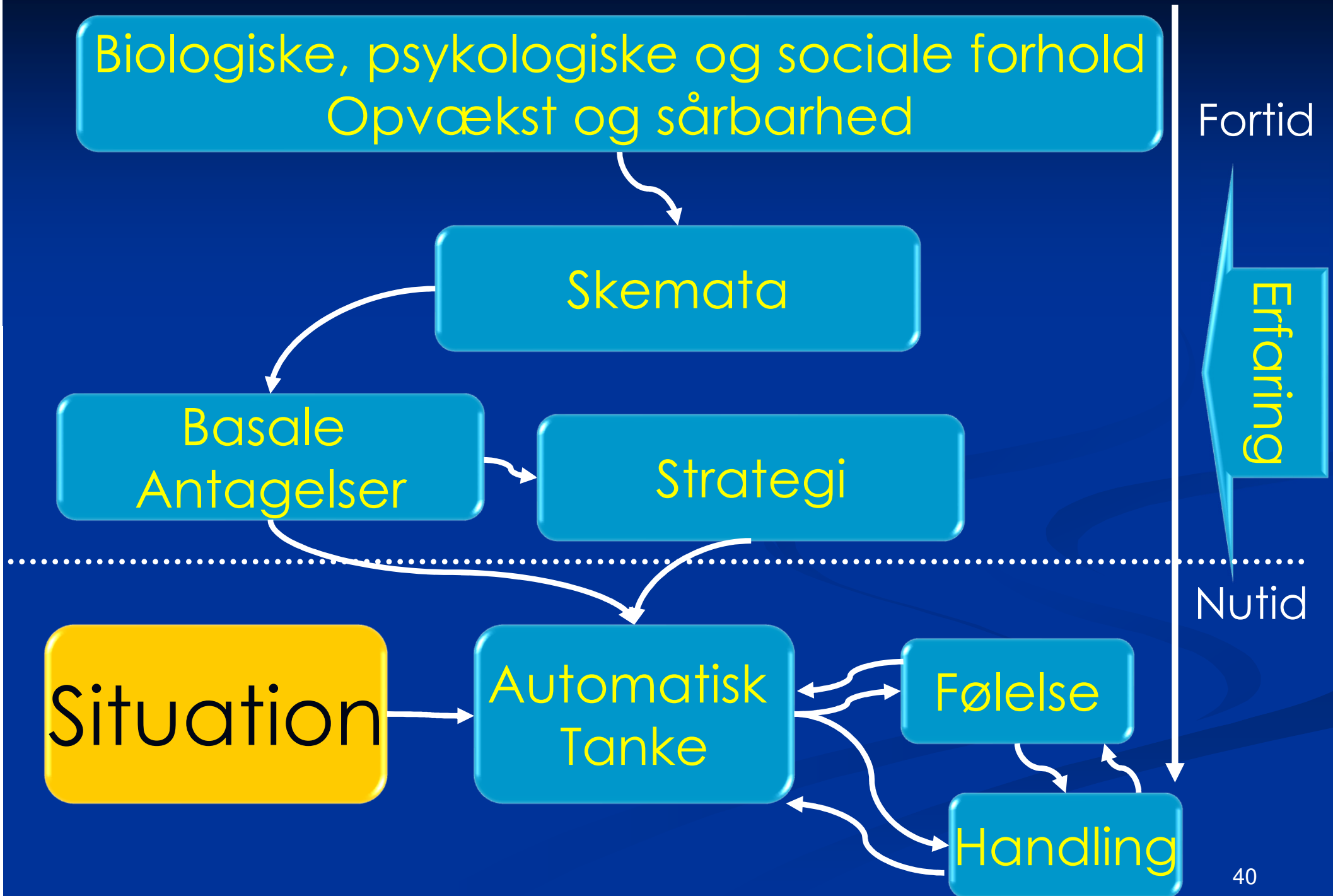
Kognitiv antijantelov (2)

- Du skal tro på at nogen bryder sig om dig, at du fortjener kærlighed og accept.
- Du skal tro på, at du lære noget, alene og sammen med andre.
- Du skal tro på, at du kan dele med andre og samarbejde, selvom der er meget du må gøre alene.
- Du skal kunne le og lege og more dig- også selvom du har seriøse opgaver at varetage.
- Du er ikke alene- de andre har samme behov.
- Husk dine personlige rettigheder.

Det er svært at
hade nogen, når
man kender
deres historie

Asbjørn Bram Barritt 2022 og Svend Brinkmann
efter citat af Ocean Vuong

Grundbegreber - model



Strategi

Det man gør
Adfærdsmønstre
Vaner

Til BASALE ANTAGELSER knytter sig bestemte STRATEGIER.

Antagelse: Hvis jeg låner penge ud, bliver jeg udnyttet

Strategi: Joakim von And - strategi

Antagelse: Hvis jeg viser svaghed, vil andre udnytte det og gøre mig afhængig af deres velvilje.

Strategi: Facade, distance til andre

Til BASALE ANTAGELSER knytter sig bestemte STRATEGIER.

Antagelse: Hvis jeg er sammen med andre, så får jeg ikke noget ud af det..

Strategi: Isolation og undgåelse

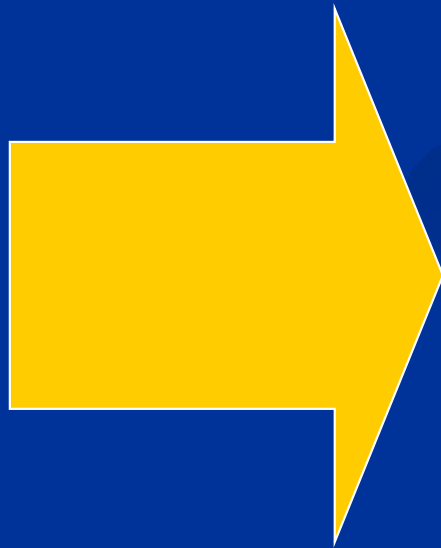
Antagelse: Jeg er uværdig (skemata) og for at andre alligevel acceptere mig må jeg please dem og få hjælp

Strategi: Afhængighed og underkastelse

Hvad tænker I?

Kan I give eksempler på strategier

- Antagelser
- Erfaring
- Antagelser
- Erfaring



Strategi

”profil af karakteristiske aspekter...”

Personlighedsforstyrrelse	Centrale antagelser	Central strategi
Dependent	Brug for andre mennesker for at overleve, være glad. Jeg kan ikke klare mig uden støtte og opmuntring	Dyrke dependente forhold. Klynkene. Lader andre bestemme
Paranoid	Folks motiver er suspekter Man skal være på vagt Stol ikke på nogen	Forsigtig, se efter skjulte motiver, anklage, modangreb
Narcissistisk Citat: Mørch 2000, efter. Beck et al 1990	Efter som jeg er noget særligt, fortjener jeg særlige regler. jeg er hævet over regler, da jeg er bedre end andre.	Bryder regler Bruger andre manipulerer
Skizoid	Relationer er utilfredsstillende, noget rod og uønskværdige.	Holde sig væk Isolation

Strategier - Overudviklede vs. Underudviklede

Se Rosenberg & Mørch 2005

- Venlighed – Imødekommenhed vs.
- Grænsesætning , afvisning
- Kritisere og skælde ud vs.
- Rose og finde gode kvaliteter ved situationen
- Kontrollere og dobbeltchekke vs.
- Acceptere rod og småproblemer og småfejl
- Isolation vs.
- Samværd med andre.
- Snakkende om sig selv – fyldt af sig selv vs.
- At lytte til andre – empati
- Kaster sig ukritisk over nye projekter
- At færdiggøre projekter

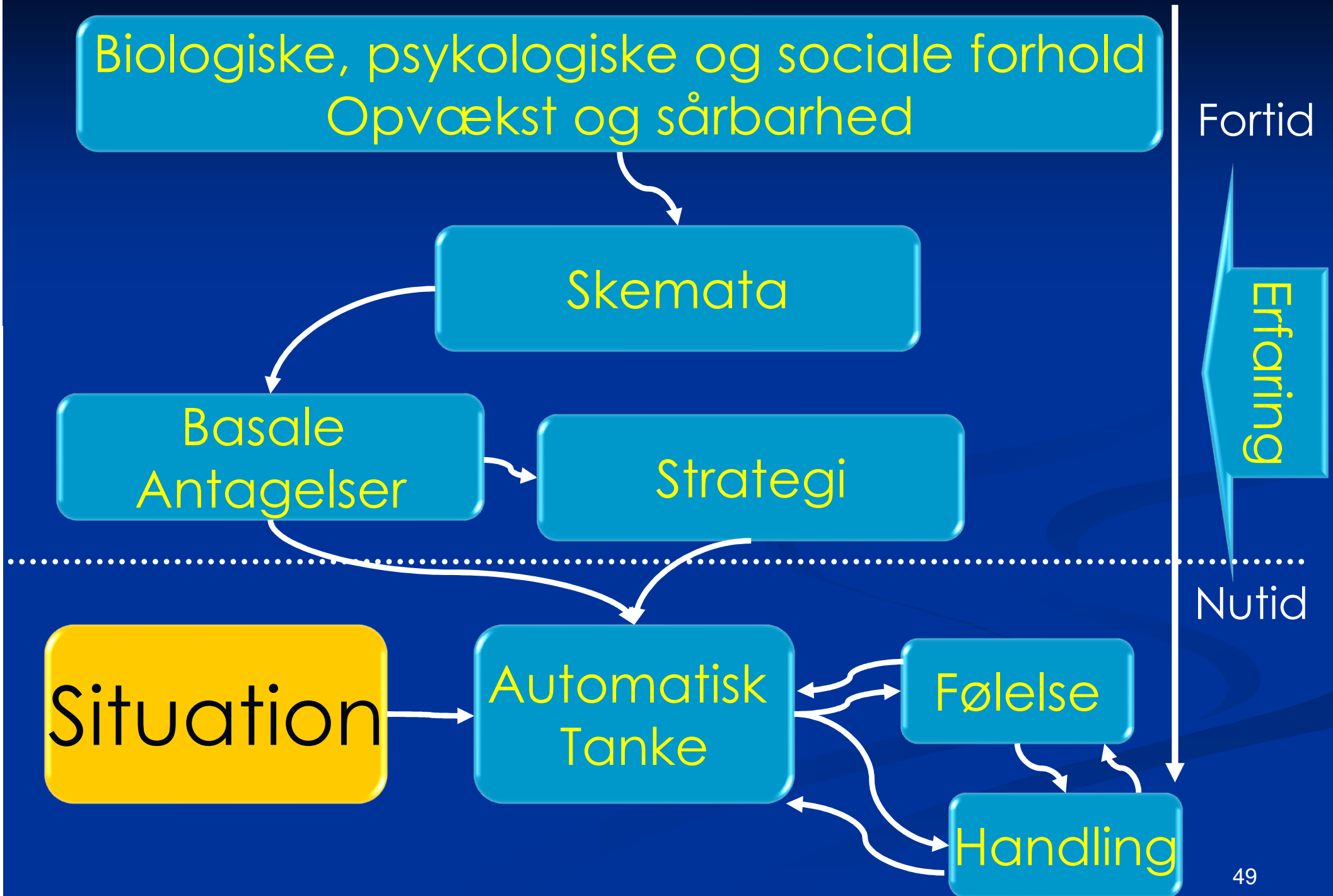
Etc...etc...

Øvelse

Én af jer vil nu blive
udpeget:
Forklar de 5
principper i kognitiv
terapi



Grundbegreber - model



Grundbegreb – AUTOMATISKE TANKER

- Kommer fra basale antagelser og aktiveres i situationer, hvor man har lært sig, at de skal aktiveres – De er Betingede
 - De er automatiske og umiddelbare – de kommer bare
 - De bygger ikke på en mere objektiv bedømmelse – der stilles ikke spørgsmål til dem – de virker rigtige..
 - De er tæt forbundet med følelserne -
 - De kan stå i vejen for nuancerede bedømmelser, følelser og handlinger..

Følelser og overlevelse

I uskoven skal man ikke tænke over
sabeltigerens egenart og beskaffenhed

- Er det mon en tam sabeltiger?
- Hvad art er den?
- Mon den er mæt?
- Er det en hun eller en han?
- Hvad er den gennemsnitlige hastighed for en sabeltiger?



Eksempler på automatiske tanker og sammenhæng med følelser

- Det her kognitive noget giver mening
 - Glæde og begejstring
- Det her kender jeg jo alt til i forvejen
 - Skuffelse
- Det er da for dumt og kan ikke bruges til noget
 - Vrede og afsky
- Det er alt for svært. Jeg bliver vist ud om lidt
 - Angst
- Det er for svært. Jeg er for dum
 - Ked af det

Grundbegreb – ALTERNATIVE TANKER

- Kommer fra mere funktionelle basale antagelser og aktiveres i situationer, hvor en bevist og valgt indsats gør at man forsøge at se om psyken løber afsted med een og forsøger et alternativ
 - De kan være delvis fremmede for een
 - De kan virke umiddelbart urealistiske, men kan ved nærmere omtanke være realistiske muligheder
 - De kan hjælpe med at skabe mere nuancerede og realistiske bedømmelser, følelser og handlinger..
 - De bør være udforskende, ikke idylliserende..

Grundbegreb – ALTERNATIVE TANKER

N.A.T

- Jeg er for dum til det her kognitive
- Frygteligt: De andre vil få en bedre karriere end mig
- Min sidemand gider mig ikke
- Jeg orker ikke det her længere

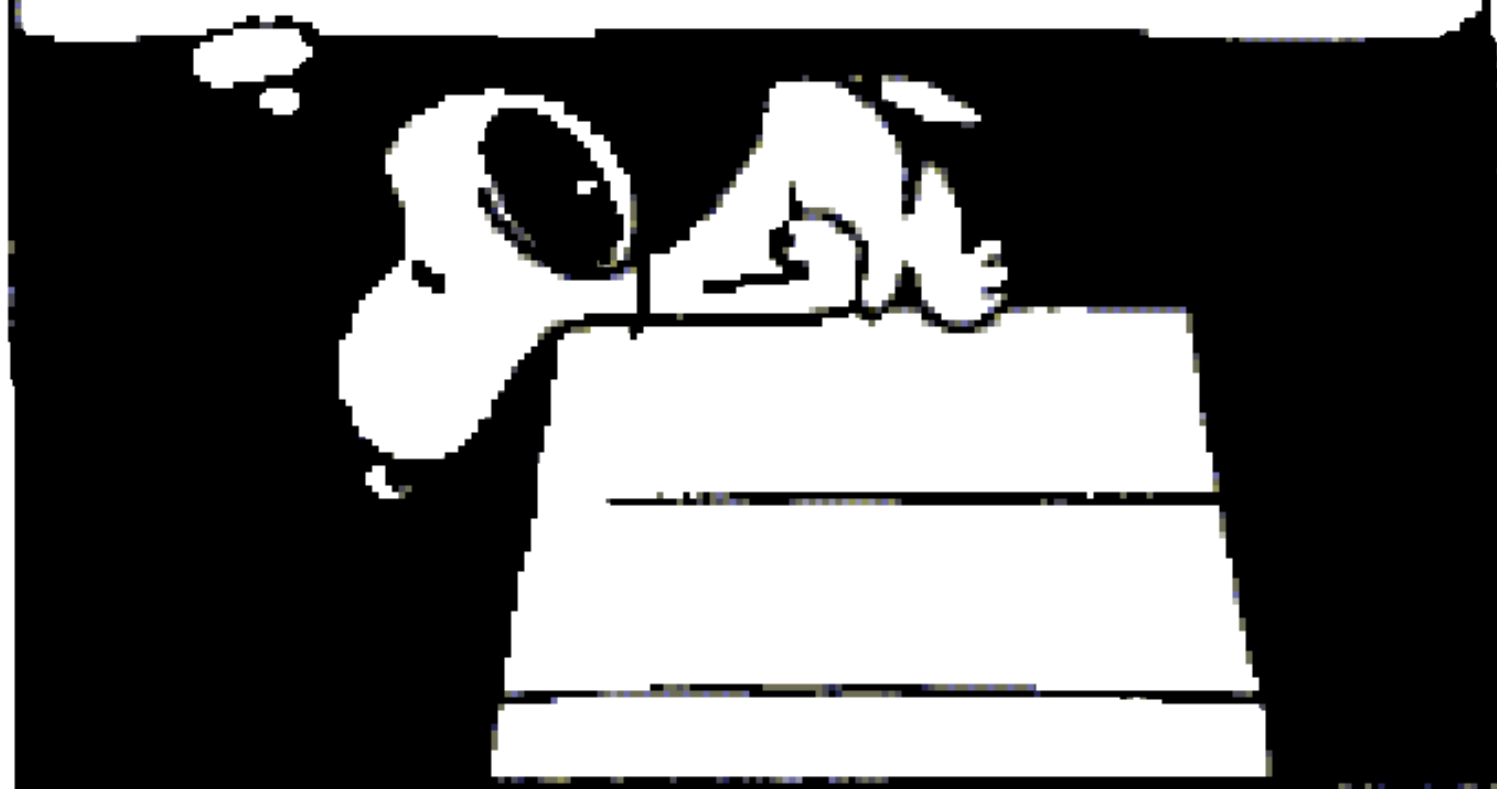
A.T

- Jeg kan finde ex på det ikke er tilfældet. Jeg overdriver
- Nogen vil, andre vil ikke. Det er hvad jeg vil, der er vigtigt
- Hun er bare optaget af kurset og tænker på andet
- Jeg har nu orket noget der var værre tidligere – jeg klare det nok – bare der snart kommer en lille øvelse

Somme tider kan jeg
ikke sove fordi jeg er
bange for at en
stjerne skal dratte
ned i hovedet på mig



Og somme tider kan jeg ikke sove
fordi jeg er bange for at en
hugorm skal krybe op og bide mig

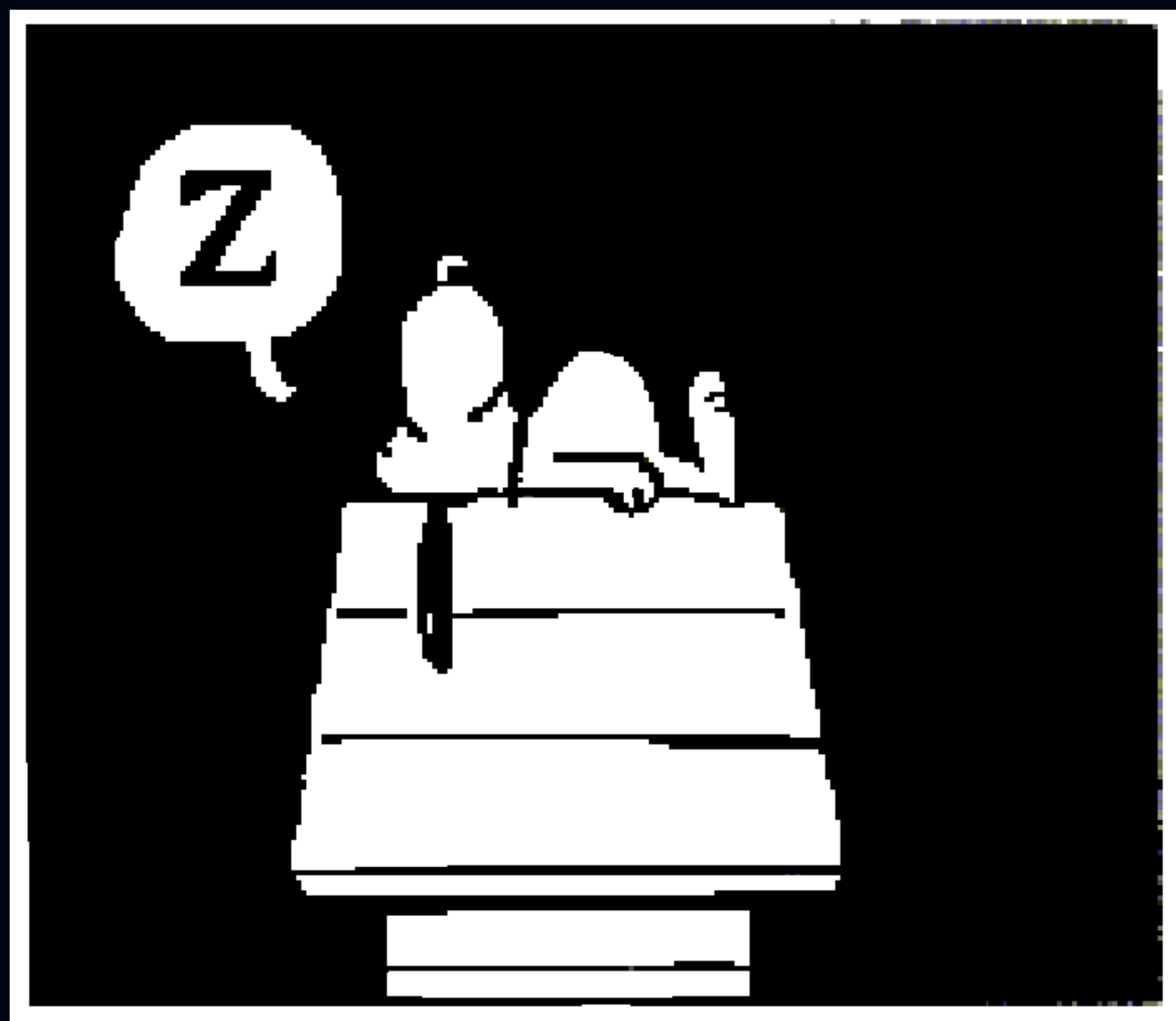


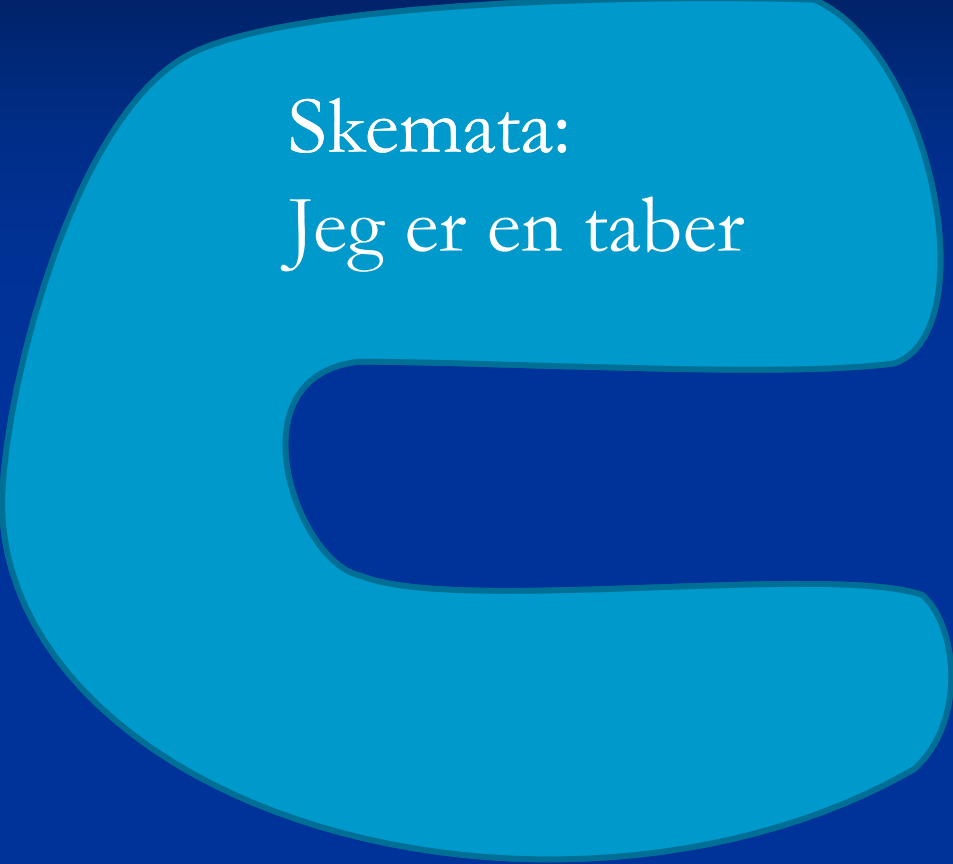
Skemata og basale
antagelser??

Forslag til alternative
tanker??

Somme tider tænker jeg på hvor
smart det ville være hvis stjernen
drattede ned i hodet på hugormen







Skemata:
Jeg er en taber

I psyken kan der
være en
kerneantagelse,
der fylder og
definerer,
hvad man lægger
mærke til

Det er vigtigt at forsøge at åbne op for at
vurderer alle beviser...

”Beviser for at skemata er
rigtig”

Buschaufføren så træt på
mig

Ville gerne i kirke – kom
ikke afsted

Mit værelse roder

Bankkontoen er blevet
overtrukket

”Modbeviser som jeg **rigtig**
tror på og lægger mærke til

Jeg fik
lavet aftale
med banken

Mine børn
giver mig
et knus

Jeg fik ros
af min
ven



Gæt et skemata, en antagelse og en strategi..

Per kommer til samværdsgruppen. Han synes det er flovt at han ikke er kommet længere med sit liv og sine symptomer. Efter nogen slog ham i 10ne klasse, synes han ikke man kan vide sig i sikkerhed nogen steder. Han er stadig bange for at blive overfaldet, når han går på gaden. Som han siger, hvis der kom nogen, ville han jo ikke kunne forsvare sig. Tror at han selv ville løbe sin vej og tænker andre også ville, hvis der var en anden der blev overfaldet. Han mener han er i særlig risiko, fordi han ser godt ud, men har flakkende øjne, hvorfor det er bedst ikke at vise dem frem. Han siger, at han nok aldrig kommer af med denne forestilling, og siger at det er mere sandsynlig at han bliver pensionist end kommer retur til arbejde. Siger at han dermed ikke er et særlig godt parti, og det mest sandsynlige kærestemæssig ville være en fra bajergruppen på torvet, som i det mindste ville kunne se en fordel i ham økonomisk. Han siger grinende, at det egentlig er underlig at komme til samværsgruppen, da han ikke helt kan forstå at vi ikke bare opgiver ham og smiler af hans svage indsats.

Øvelse

- Du er kognitiv pædagog – din sidemand er en kvik, venligsindet **ny** kollega (eller borger), der ikke kender de kognitive begreber. Den **nye** stiller forståelsesspørgsmål.
- Forklar som terapeut din sidemand hvad
 - skemata er, kom med et par eksempler – skift dernæst rolle
 - basale antagelser er, kom med et par eksempler – skift rolle
 - strategier er, kom med et par eksempler – skift rolle
 - negative automatiske tanker er: eksempler – skift rolle
 - alternative tanker er – skift rolle

**Når jeg råber
skift – så skifter
I...**

Grundbegreber

■ Skemata (Kerneantagelser):

- Grundlæggende, ubetingede, relativt stabile og vedvarende virkelighedsopfattelser om hvem og hvordan man er, om hvem og hvordan andre er og om hvordan virkeligheden er skruet sammen

■ Basale antagelser

- Relativt stabile og generelle normer, holdninger, levereregler og antagelser om sammenhænge og mening

■ Strategi

- Adfærdsmønstre, interpersonelle interaktioner, der knytter sig til antagelser og personlighedstræk – det personen gør!

■ Automatiske tanker

- Umiddelbare, ureflekterede, konkrete, situationsbundne betingede tanker

■ Alternative tanker

- En bevist og valgt indsats med grund i funktionelle basale antagelser som aktiveres i situationer, hvor man forsøger at se om psyken løber af sted med een og forsøger et alternativ

Man kan bearbejde både

- Tanker
- Adfærd
- Krop

Der kan primært derigennem ske ændringer
i ens følelser overfor omverdenen

Følelserne er en umiddelbar erkendelse
af ens befindende ift. en givent
situation

Den kognitive firkant



Den kognitive grundmodel og omstrukturering



Carpe diem - fang tanken, handlingen, problemet og mulighederne

3 x C

- Catch it
- Check it
- (Change it)

FUK

- Fang det
- Undersøg det
- (Korriger det)

Carpe diem - fang tanken, handlingen og mulighederne – når noget går godt

3 x C

- Catch it
- Check it
- Celebrate it

FUN

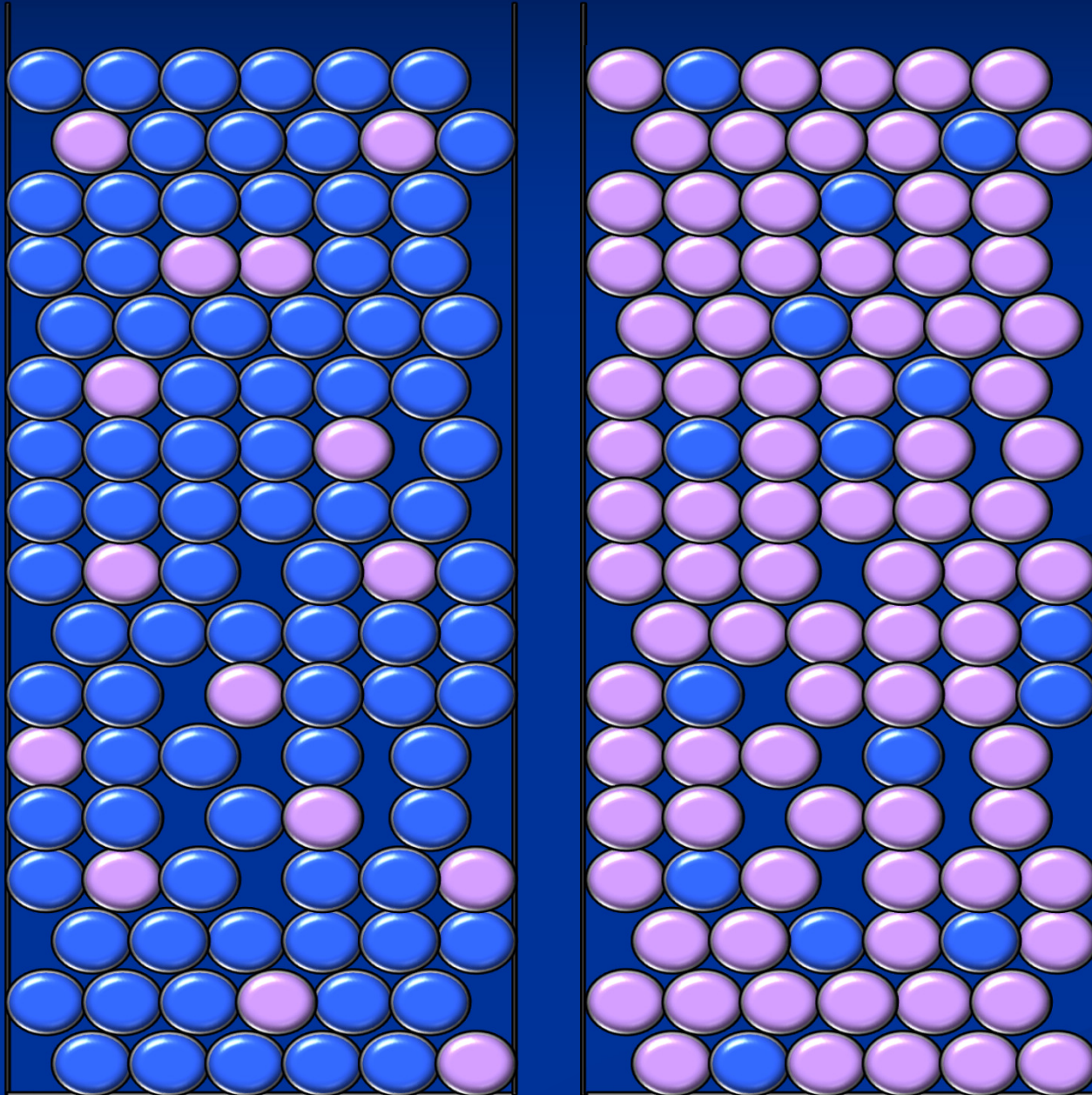
- Fang det
- Undersøg det
- Nyd det

■ Når de nævner en hændelse...

1. Så bruger vi **den kognitive grundmodel**. Vi spørger til hvad de tænker, føler, gør, og hvordan de har det i kroppen
2. Vi kan spørger om der her er en **negativ automatisk tanke** /handling og hvad en alternativ tanke/handling kunne være
3. Vi kan spørger om der her er en **leveregel**, om det ligner noget de ellers kender, om er noget typisk ved det
4. Vi kan lærer dem om **forvrængningerne**, når vi ser dem.
”Nogen gange kan vi mennesker tænke, at vi på forhånd ved alt om hvad andre tænker uden at have så meget at have det i. Har vi en dårlig oplevelse, så kan vi nogen gange fejlvurdere næste oplevelse. Kunne der være noget af det her?

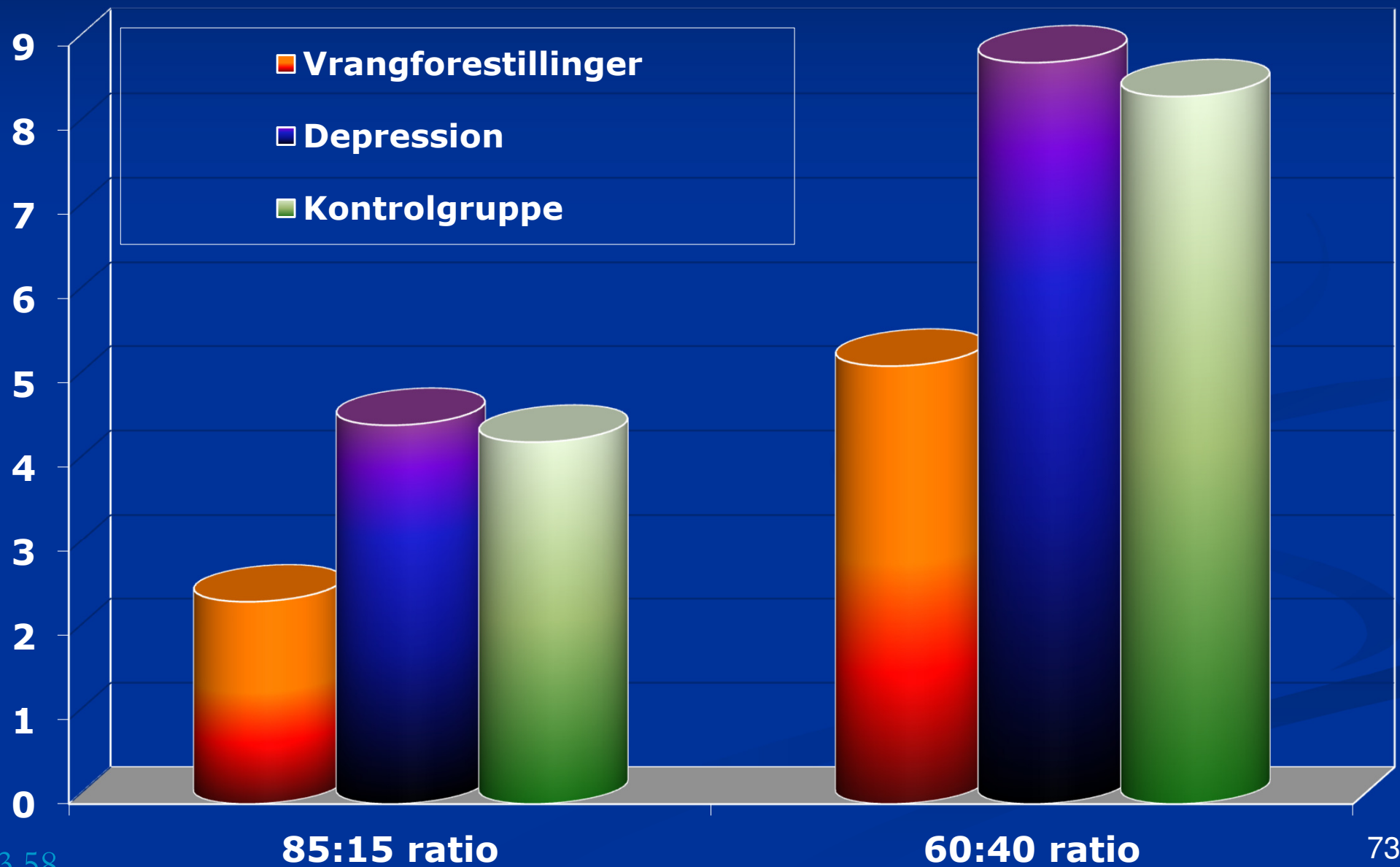
2 glas med perler af forskellig farve. 85:15 ratio

Man ved ikke hvilket glas man trækker fra.



Hvor mange
af en
bestemt
farve skal jeg
trække, før
jeg beslutte
mig til
hvilket glas
de kommer
fra?

Gennemsnitlig antal perler, som man har set før man tager en beslutning (Dudley et al., 1997) n= 15 i hver gruppe



- At tænke negativt
 - Negative briller – det positive tæller ikke
- At forstørre ting
 - Alt eller intet – det negative forstørres – sneboldseffekten (én fejl = jeg er fiasko)
- At forudsige fiasko
 - Tankelæser - spåkone
- Når følelserne dominerer tankerne
 - Når følelserne styrer – affaldsetiketter (jeg er taber)
- At sætte sig i en situation, hvor man vil få fiasko
 - Sætte mål for højt; jeg burde, jeg skal, jeg bør ikke
- Det er min skyld

Hvor snedig er din højre fod?



Prøv følgende

- 1) Sid ned.
Løft din højre fod og lav cirkler i urets retning
- 2) NU, mens du gør dette, forsæt med cirklerne:
Løft din din højre hånd og tegn tallet 6 i luften

Sindsro-Bønnen

- Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre,
- mod til at ændre de ting, jeg kan, og
- visdom til at se forskellen

Tilskrives Frans af Assisi, Canterbury-bønnen, et gammelt ordsprog mf.; men er Niebuhr (1932)

- God, give us grace to accept with serenity the things that cannot be changed,
- Courage to change the things which should be changed,
- and the Wisdom to distinguish the one from the other.