

VÆRKTØJ TIL TANKEFÆLDER

TANKEFÆLDE	RÅD	TÆNK OVER
At drage forhastede konklusioner	Sænk tempoet, vær mindre automatisk	Hvad er beviserne for, at det hænger sammen, som du frygter?
Tunnelsyn	Inkluder mere se tingene fra andre vinkler	Hvilke iøjnefaldende informationer har jeg overset?
Overgeneralisering	Se på adfærd, vær konkret	Er der en specifik adfærd, som forklarer situationen?
Forstørre og formindske	Vær upartisk	Hvilke positive hændelser har fundet sted?
Personalisering	Kig udad	Hvordan har andre eller omstændighederne bidraget?
Eksternalisering	Kig indad	Hvordan har jeg selv bidraget?
Tankelæsning	Tænk højt	Har jeg udtrykt mig tydeligt nok? Har jeg bedt om en uddybning?

Tilpasset fra Karen Reivich, 2008