



## Övning: Att granska katastroftankar

---

### Varför?

I denna övning lär du dig att som på avstånd granska de negativa konsekvenser du tror att kommer att hända.

### Hur?

Fundera på vad som skulle hända om du förlorade din partner. Vad skulle vara det värsta med det?

Skriv ner de värsta konsekvenserna du kan föreställa dig och rangordna dem. Fortsätt tills du har gått igenom alla konsekvenser på ett uttömmande sätt och inte kan komma på några fler.

Gå sedan igenom listan igen. Bedöm hur sannolikt det är att konsekvensen du är rädd för kommer att inträffa (på en skala från 0 till 10, där 0 = inte alls troligt och 10 = väldigt sannolikt).

---

### Konsekvenser:

#### Vad händer?

T.ex. "Jag klarar mig inte själv." Skriv också ner hur sannolikt det är att den konsekvens du är rädd för kommer att inträffa på en skala från 0 till 10

#### Och vad händer sedan?

T.ex. "Jag är ingenting utan den andra." Skriv också ner hur sannolikt det är att den konsekvens du är rädd för kommer att inträffa på en skala från 0 till 10

#### Och sen då?

Skriv också ner hur sannolikt det är att den konsekvens du är rädd för kommer att inträffa på en skala från 0 till 10



**Och sen?**

Skriv också ner hur sannolikt det är att den konsekvens du är rädd för kommer att inträffa på en skala från 0 till 10

**Och sen?**

Skriv också ner hur sannolikt det är att den konsekvens du är rädd för kommer att inträffa på en skala från 0 till 10

**Fundera nu på hur du skulle kunna klara av de konsekvenser du är rädd för**

T.ex. "Jag klarar mig inte själv: Separationen skulle vara svår till en början, men jag tror att jag skulle klara av den. Jag har levt ensam tidigare, och jag kan ta hand om mig själv. Mina vänner har också klarat av separationer. Jag skulle få stöd av mina vänner och släktingar. Jag skulle också kunna söka professionell hjälp."

T.ex. "Jag är ingenting utan den andra: Även om det känns svårt att förlora någon så kan jag ställa mig frågan varför jag tänker så. Jag har levt utan det här parförhållandet tidigare. Jag skulle förmodligen klara av det, och jag skulle återigen kunna hitta vem jag är utan den andra."

T.ex. "Jag kommer aldrig att hitta någon: Det är mycket möjligt att jag kan hitta en ny, tillfredsställande relation."