

Tankefälla	Exempel
1. Allt-eller-inget-tankande: Du ser saker och ting i svart-vitt	Om jag inte gör allt perfekt är det ingen idé att göra det alls
2. Övergeneralisering: Du ser en enskild negativ händelse som en del av ett evigt mönster	Typiskt. Jag missade bussen – jag kommer aldrig lyckas komma i tid.
3. Selektiv abstraktion: Du fokuserar endast på de negativa detaljerna i en situation och bortser från de positiva aspekterna	När jag redovisade på mötet så var det en person som såg uttråkad ut, undrar vad den tänkte på...
4. Diskvalificering av det positiva: Du bortser från positiva erfarenheter genom att bestämma att de av en eller annan anledning "inte räknas".	Jag klarade bara tentan för att den var så lätt, vem som helst hade kunnat lyckas med det!
5. Förhastade slutsatser: Du drar negativa slutsatser trots att det inte finns övertygande bevis för dessa.	Min chef verkar vara på dåligt humör – jag kommer säkert få sparken.
6. Tankelasning: Du drar slutsatsen att någon reagerar negativt på dig och du anstränger dig inte för att ta reda på om det verkligen är så.	Hon ser verkligen sur ut. Hon måste vara arg på mig för att jag var sen.
7. Spadomar: Du förutspår att något ska sluta dåligt	Även om jag tar mig iväg på semester kommer hotellet säkert vara dåligt.
8. Katastroftänkande: Du tillskriver dina misstag extrema och hemska konsekvenser.	Eftersom jag fick underkänt på den här uppgiften kommer jag nog aldrig lyckas ta examen...
9. Förminskning och förstoring: Du överdriver vikten av saker eller förminskar dem tills de framstår som helt oviktiga.	Äsch, jag har ju inte hamnat hos Kronofogden än. En till sen räkning spelar väl ingen roll.
10. Känslotänkande: Du tror att dina negativa känslor speglar hur verkligheten ser ut "Om jag känner så, så måste det vara på det viset".	Jag känner mig jätteobekväm – jag har säkert gjort bort mig!
11. Borde-tänkande: Du försöker motivera dig själv med fraserna "borde" och "borde inte".	Jag borde verkligen gå upp tidigare på morgonarna.
12. Etikettering: Ett slags extrem form av övergeneralisering. Istället för att beskriva ett fel eller misstag du gjort stämplar du dig själv som en misslyckad person.	Jag är helt enkelt en misslyckad slarver.
13. Personalisering: Du ser negativa händelser som bevis på negativa personlighetsdrag hos dig själv eller andra eller så tar du personligt ansvar för händelser du inte är ansvarig för.	Sånt här händer bara för att jag är så klantig.
14. Maladaptivt tänkande: Du fokuserar på en tanke som kanske är sann men som du inte kan påverka. Att överdrivet fokusera på en negativ tanke kan bli som ett slags självkritik och kan distrahera dig från viktiga uppgifter eller från att prova nya beteenden.	Jag har så sjukt mycket att göra idag! Jag har kommit för sent 3 dagar den här veckan.