



Del 6: Förändra övertygelser



Arbetsblad 6.1 Fallstudie John: Verklig förföljelse eller illusion?

Exempel: Förföljelse	Möjliga Konsekvenser
John är övertygad om att han blir förföljd	
Alternativa förklaringar: John identifierar sina idéer som uttryck för psykiska symtom	



Del 6: Förändra övertygelser



Arbetsblad 6.2 Fallstudie: Uppllysning eller illusion?

("Electro Graffiti Buddha" by James Everett)

Exempel: Uppllysning	Möjliga Konsekvenser
Simon är övertygad om att han är en religiös ledare	
Alternativa förklaringar: Simon identifierar sina idéer som uttryck för psykiska symtom	



6.3a Vad talar för och emot dina idéer?

6.3b Hur kan du värdera dina antaganden?

3



Del 6: Förändra övertygelser

6.3c Vilka är möjliga konsekvenser av att felaktigt hålla fast vid en idé eller avvisa den?

	Möjliga konsekvenser
Du håller felaktigt fast vid en idé	
Du avvisar en idé	



Del 6: Förändra övertygelser

Arbetsblad 6.4 Förändringar i omgivningen! Är det verkligen sant?

Idéer/Antaganden: _____

1. Registrera & observera!

Day 1:

Vad observerade jag?

Vart händer det? På andra platser också?

När händer det? På andra tider också?

Day 2:

Vad observerade jag?

Vart händer det? På andra platser också?

När händer det? På andra tider också?

Day 3:

Vad observerade jag?

Vart händer det? På andra platser också?

När händer det? På andra tider också?

2. Överväg andra förklaringar!

Finns det andra rimliga förklaringar för dessa händelser?

3. Leta efter fler skäl till förändring

Jag är också möjligtvis ansvarig för en del av dessa förändringar?

Har jag betett mig underligt? Om inte: Är konsekvenserna jag är rädd för verkligen så allvarliga?

Är mitt beteende lämpligt eller finns det mer hjälpfulla strategier att ta till?