

10 Tankefällor som Ökar Din Stress

Känn igen dina automatiska tankemonster. Varje fälla har ett exempel och en utmaningsfråga.

1

Katastrofiering

Forväntar dig det värsta scenariot utan bevis.

"Om jag gör fel på presentationen kommer alla tycka att jag är inkompetent och jag förlorar jobbet."

Utmana: Vad är MEST sannolikt att hända? Har det hänt förut?

2

Svart-vitt tankande

Ser allt som antingen perfekt eller vardelöst. Inga nyanser.

"Om jag inte får högsta betyg är det inget vart."

Utmana: Var på en skala 1-10 ligger resultatet egentligen?

3

Overtolkning

Antar vad andra tankar utan att fråga.

"De tittade på varandra under motet — de tycker säkert att mitt förslag var dumt."

Utmana: Vilka bevis har jag? Finns andra förklaringar?

4

Negativ filtrering

Fokuserar bara på det negativa och ignorerar det positiva.

"Motet gick bra men jag stammade en gång, så det var helt misslyckat."

Utmana: Vad gick BRA? Lista 3 positiva saker.

5

Personalisering

Tar på dig skulden för saker du inte kontrollerar.

"Teamet missade deadline — det är mitt fel att jag inte jobbade hårdare."

Utmana: Vilka andra faktorer bidrog? Är det verkligen DITT ansvar?

6

Bor-tankande

Rigida regler för hur du 'borde' vara.

"Jag borde kunna hantera allt utan hjälp. Jag borde inte kunna så här."

Utmana: Byt "borde" mot "jag önskar" eller "det vore bra om". Kanske det annorlunda?

7

Emotionellt resonerande

Tar kanslor som bevis för sanningen.

"Jag KANNS mig misslyckad, alltså AR jag misslyckad."

Utmana: Kanslor är inte fakta. Vad säger BEVISEN?

Tankefällor 8-10 + Övning

De sista tre fällorna plus en övning för att utmana dina egna tankar.

8

Overgeneralisering

En händelse blir ett monster.

"Jag misslyckades den här gången — jag misslyckas ALLTID."

Utmana: Stryk "alltid/aldrig". När har det INTE hant?

9

Etikettering

Sätter absoluta etiketter på dig själv.

"Jag är en stressad person" istället för "jag känns mig stressad just nu."

Utmana: Lagg till "just nu". "Jag är lat" → "Jag känns mig tröt just nu."

10

Forminsknig

Minimerar dina framgångar och förstärker det negativa.

"Det var bara tur att det gick bra" men "det var mitt fel att det gick dåligt."

Utmana: Skulle du säga samma sak till en vän? Varför inte?

Övning: Utmana din tankefälla

Situation (vad hände?):

Automatisk tanke (vad tänkte du?):

Vilken tankefälla? (se listan ovan):

Alternativ tanke (mer balanserad):

Stressnivå efter (1-10):

Känn igen fällorna. Utmana dem varje dag.

Stressdagboken innehåller tankefällorna + 11 fler KBT-verktyg, 84 dagliga loggar med tankeregistrering och en personlig stresshanteringsplan.

[Få hela stressdagboken →](#)

✓ Direkt nedladdning ✓ Print + Digital ✓ 100% privat