

A large, leafy tree stands in the center of a vast, green field. The sky is a mix of blue and orange, suggesting a sunset or sunrise. In the background, there are rolling hills and mountains. The text 'Træet' is overlaid on the tree in a large, white, sans-serif font.

Træet

En kognitiv personlighedsmodel

Tanker mv.:

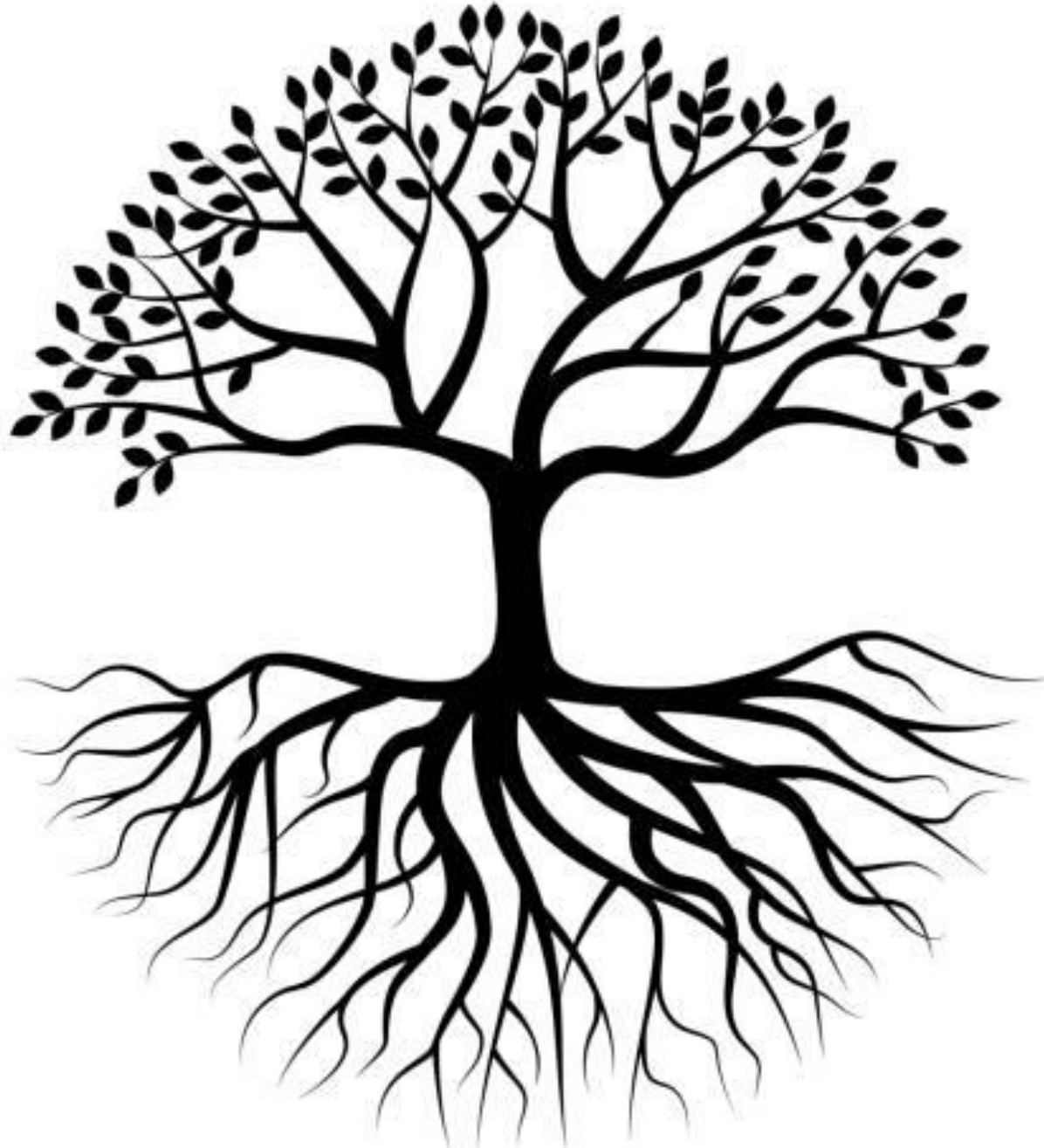
tanker, følelser, kropslige
fornemmelser i en
konkret situation

Leveregler:

standarder/normer, vi
forsøger at leve op til
gennem livet

Kerneantagelser:

grundlæggende vurderinger
af os selv, andre, verden



Tanker mv. (eksempel):

”Jeg må tage mig
sammen og få gjort rent”
Følelse: frustration
Krop: anspændt, træt

Leveregler (eksempel):

”Man skal yde, før man
kan nyde”

Kerneantagelser (eksempel):

Jeg er ok; jeg er sårbar
Andre er ok; andre er kritiske
Verden er ok; verden er hård

Situation: ifm. en fyringsrunde er John i risiko for at miste sit job som pedel gennem 20 år

Hvis han klarer frisag:

Tanker:

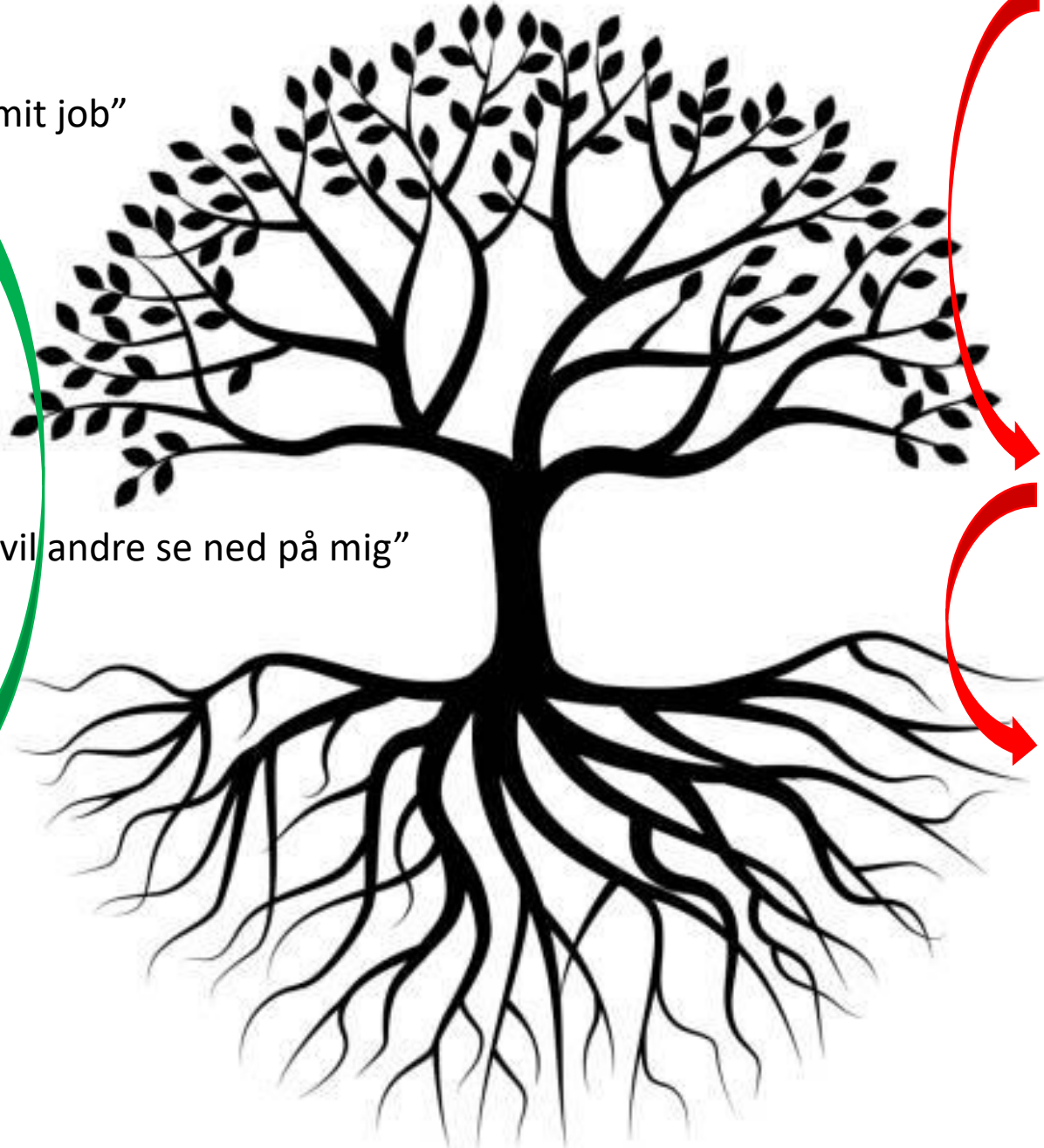
"I det mindste har jeg stadig mit job"
"Jeg er god nok"

Leveregler:

"Jeg skal klare mig selv" ✓
"Hvis jeg ikke klarer mig selv, vil andre se ned på mig"

Neutrale kerneantagelser:

Jeg er ok, som jeg er
Andre er ok
Verden er ok
Fremtiden ser ok ud



Hvis han mister sit job:

Tanker:

"Åh nej, sikke et pjok"
"Hvad vil familien ikke tænke?"
"Jeg er ikke god nok"

Leveregler:

"Jeg skal klare mig selv" ✗
"Hvis jeg ikke klarer mig selv, vil andre se ned på mig"

Negative kerneantagelser:

Jeg er sårbar, ikke god nok
Andre er kritiske
Verden er hård
Fremtiden ser mørk ud

Kan du finde en leveregel/kerneantagelse, som er relevant ifm. din sygdom?

Tanker mv.:

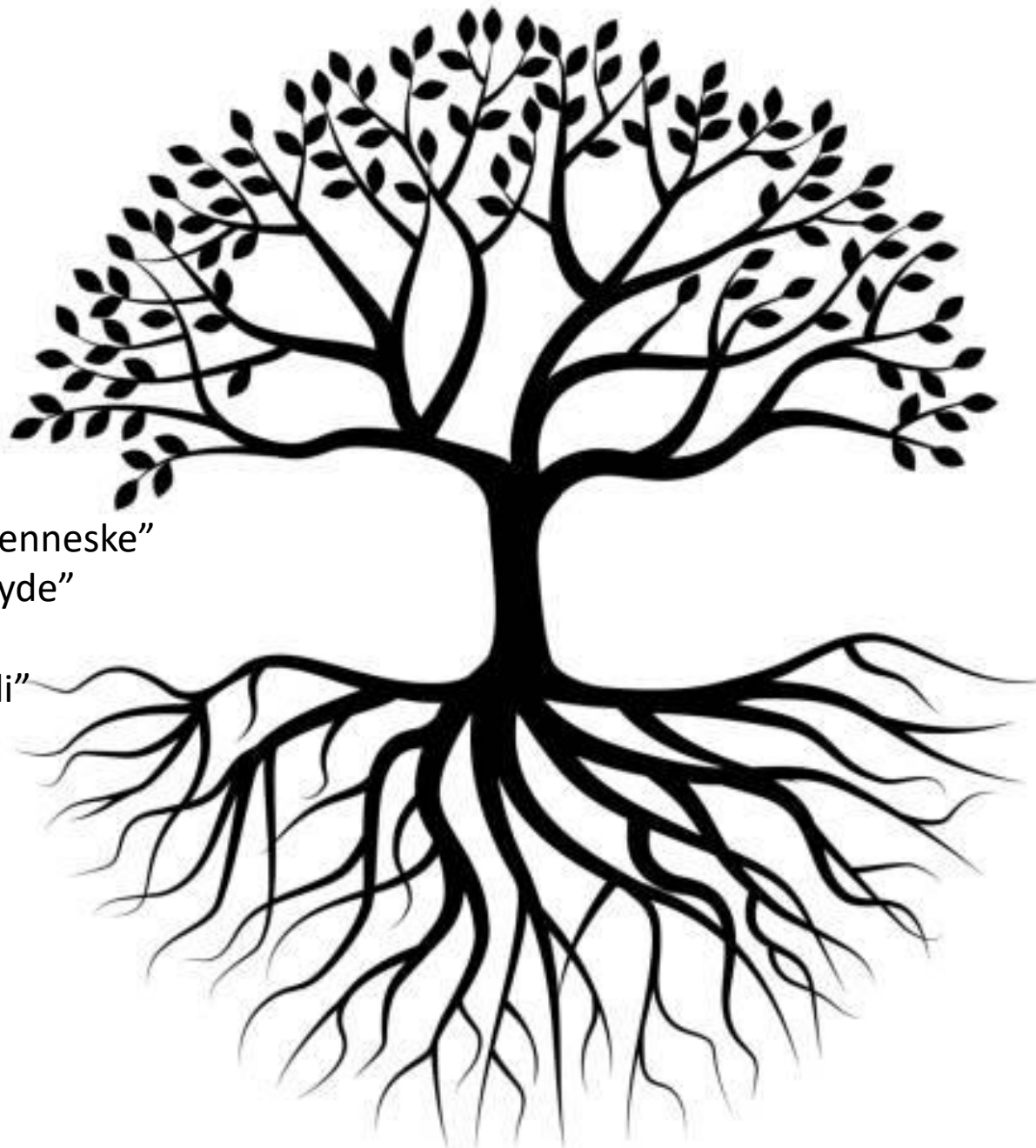
tanker, følelser, kropslige
fornemmelser i en
konkret situation

Leveregler (svære!):

- "Jeg skal klare mig selv"
- "Jeg skal være perfekt"
- "Jeg må ikke bede om hjælp"
- "Jeg må ikke lave fejl"
- "Jeg skal være et overskudsmenneske"
- "Man skal yde, før man kan nyde"
- "Det skal løbes væk"
- "Ens præstationer = ens værdi"

Kerneantagelser (svære!):

- "Jeg er defekt"
- "Jeg er ikke god nok"
- "Jeg er ikke værd at elske"
- "Andre er ikke til at stole på"
- "Ingen kan hjælpe mig"
- "Fremtiden ser håbløs ud"



Relevant leveregel:



Relevant kerneantagelse:

