**Skåringsveileder for Selvbildet**

De fleste mennesker vil skåre 10 og 20% på noen av disse utsagnene. Noen vil også ha enkelte med høyere skår uten at det forstyrrer dem særlig i det totale selvbilde. Det er dersom du har mange av disse med høy skår, f.eks over 50%, at det gir problemer med din evne til å fungere i forhold til andre mennesker og løse utfordringer i livet.

Terapien i dette blir å få troen på disse negative antagelsene om deg selv ned mot 0% og erstatte dem med positive antagelser. Det gjør vi ved å "sprenge" disse negative antagelsene om deg selv ved å kjøre en mental rettssak som likner prinsippene i vanlige rettssaker, med aktorat, forsvarer, og dommer. Dommeren er i virkeligheten deg selv, som blir tvunget til å forholde seg til prosedyrene til aktor og forsvarer. Du blir også tvunget til å forholde seg til nye motbeviser mot negative antagelser om deg selv gjennom å forandre atferd.

Metodikken i dette er ikke lett å gjennomføre uten en terapeut, fordi det krever en veldig godt utviklet evne til å observere deg selv og dine tanker fra utsiden. Du må ha et slags fugleperspektiv. Jo større distanse du har, jo bedre blir din observasjonsevne (metakognisjonsevne). Selv dyktige kognitive terapeuter trenger å gå til andre terapeuter for å debriefe etter vanskelig terapi. Grunnen er at de er avhengig av andres observasjonsevne fordi de ikke klarer å få denne distansen på egenhånd.

Vi anbefaler at du tar individuelle sesjoner med en kognitiv terapeut dersom du har mange høye skårer på dette skjemaet. Det kan gi problemer i samspillet til andre mennesker og problemer med å mestre utfordringer. [Det gir også ofte depresjon og kan også innvirke på din evne til å takle angst.](http://globaluniversity.no.s9.subsys.net/terapi-for-angst-og-depresjon/hvorfor-var-terapi.html) Mål en eventuell depresjon ved å bruke måleskjemaet for depresjon.