

# CFQ13 (Cognitive Fusion Questionnaire)

David Gillianders og Helen Bolderston

Nedenfor er der et antal udsagn. Du skal vurdere, hvor sande du synes de er, ved at tegne en cirkel rundt om et tal. Du kan bruge skalaen nedenfor, når du skal træffe din beslutning.

1	2	3	4	5	6	7
Aldrig sandt	Meget Sjældent sandt	Sjældent sandt	Nogle gange sandt	Oftes sandt	Næsten altid sandt	Altid sandt

1. Mine tanker giver mig ubehag eller følelsesmæssig smerte	1 2 3 4 5 6 7
2. Jeg bliver så viklet ind i mine tanker, at jeg ikke er i stand til at gøre de ting, som jeg allermost ønsker	1 2 3 4 5 6 7
3. Selv når jeg har belastende tanker, ved jeg at de på et tidspunkt bliver mindre vigtige	1 2 3 4 5 6 7
4. Jeg overanalyserer situationer til et stadie, hvor det ikke længere er nyttigt for mig	1 2 3 4 5 6 7
5. Jeg kæmper med mine tanker	1 2 3 4 5 6 7
6. Selv når jeg har belastende tanker, er jeg i stand til at se, at de ikke er bogstaveligt sande	1 2 3 4 5 6 7
7. Jeg bliver vred på mig selv, når jeg har visse tanker	1 2 3 4 5 6 7
8. Jeg har brug for at kontrollere de tanker, der dukker op i mit hoved	1 2 3 4 5 6 7
9. Jeg synes, at det er let at se mine tanker fra et andet perspektiv	1 2 3 4 5 6 7
10. Det virker, som om jeg bliver viklet ind i mine tanker	1 2 3 4 5 6 7
11. Det virker, som om jeg reagerer meget stærkt på mine tanker	1 2 3 4 5 6 7
12. Det er muligt for mig, at have negative tanker om mig selv og stadig synes at jeg er i orden som menneske	1 2 3 4 5 6 7
13. Det virker, som om det er en kamp at give slip på de belastende tanker, selvom jeg ved, at det ville være hjælpsomt, hvis jeg gjorde det	1 2 3 4 5 6 7