

Detektivtänkande

Tänk som
en detektiv



OROSTANKE



GRAD AV
ORO

SITUATION



LUGN, REALISTISK TANKE



GRAD AV
ORO

LEDTRÅDAR

Vad finns det för
fakta?

Om orostanken inte
stämmer, vad skulle
kunna hända istället?

Hur gick det senast
jag oroade mig för
detta?

Vad kommer troligtvis
att hända?

Hur har det gått för
andra som varit i den
här situationen?

