

Nr. 18: Overbevisninger om nytteværdi¹⁰

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Der er altid en grund til eller en forklaring på, hvorfor vi gør, som vi gør. Hvis vi forstår motivationen bag vores anvendte strategier, er det nemmere at evaluere, hvorvidt disse reelt tjener deres mål, eller hvilke konsekvenser de kan medføre. Hjælper vores strategier os? Eller gør de vores situation værre? Du kan selv vælge, hvilke strategier du anvender. Spørgsmålet er blot, om det er et reflekteret valg, eller om det er resultatet af rutine eller måske i virkeligheden oplevelsen af, at det netop ikke er et valg, men at "noget andet", du ikke kan kontrollere, bestemmer over dig.

Husk, at det er normalt at have negative tanker, ligesom det også er normalt at bekymre sig og at gruble. Det gør alle mennesker. Det er ikke muligt for os at holde helt op med det, og det er derfor heller ikke relevant at tale om, at vi skal stoppe med at bekymre os om fremtiden og gruble over fortiden. Det er et spørgsmål om, hvor meget tid vi vil bruge på den type tankeprocesser. Og i den sammenhæng skal bekymringer og grublerier forstås som overtænkning, altså et overdrevent fokus på netop de negative tanker.

Prøv at besvare følgende række af spørgsmål:

1. Hvor mange af dine bekymringer er blevet til virkelighed? Og hvad siger det om dine tanker?

2. Hvordan ved du, om du bekymrer dig om de rigtige ting?

¹⁰ Inspireret af Wells, 2009, s. 117-119.



3. Kan du løse et problem uden at bekymre dig?

4. Hvordan har dine analyser af fortiden hjulpet dig videre?

5. Hvis du nu fik svar på alle dine spørgsmål om, hvad der er sket – er du så kommet videre?

6. Hvor mange svar, som har hjulpet dig, har du fundet frem til via dine grublerier? Og hvis du fandt svar, hvorfor grubler du så stadig?

7. Kan du finde svar eller løsninger på anden vis end via grublerier og bekymringer?

8. Er du mest nærværende med eller uden bekymringer og grublerier?



9. Er du mest effektiv med eller uden bekymringer eller grublerier?

10. Er der spørgsmål, der ikke findes svar eller løsninger på?

11. Er løsningen på et problem altid i vores hoved?

12. Kan dine bekymringer få ting til at ske? Eller kan de forhindre ting i at ske?

13. Vil du føle lettelse, hvis noget, du har bekymret dig om, sker? Og vil du føle dig lettet, fordi du har forberedt dig via dine tidligere bekymringer og grublerier?

14. Hvad sker der med din angst, når du bekymrer dig?



15. Hvad sker der med din tryghedsfornemmelse, når du hele tiden er på vagt over for mulige trusler? Føler du dig mere tryg?

Til sidst skal du prøve at udfylde de to kolonner i boksen:

Fordele ved at bekymre sig eller gruble:	Ulemper ved at bekymre sig eller gruble:
Konklusion:	

Er der forhold, man skal forberede sig på? Ja, det er der selvfølgelig. Hvis du skal til eksamen, skal du forberede dig. Hvis du skal præsentere noget på dit arbejde, skal du forberede dig. Hvis du fremlægger eller leverer noget, skal du forberede dig. Men du skal forberede dig gennem dine handlinger, ikke dine bekymringer. Du kan ikke fortælle mere om Danmarks samarbejdspolitik under 2. verdenskrig til din historieeksamen ved at bekymre dig, og du kan heller ikke vise en oversigt over salgstal til din arbejdsgiver ved at bekymre dig, ligesom du heller ikke kan undgå at gå i panik i supermarkedet ved at bekymre dig på forhånd.

FORMÅLET MED ØVELSEN

Det, du lærer ved at udføre denne øvelse, er at blive bevidst om, hvorvidt dine strategier hjælper dig, eller om de gør livet mere besværligt for dig. Dine svar hjælper dig med at kunne foretage et reflekteret valg.

