

Nr. 19: Valg af strategi og løbende evaluering

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Nogle af os har overbevisninger om, at vores tankevirksomhed og overfokusering på bestemte tanker eller et konkret problem er vejen frem til en løsning. "Hvis jeg bare bekymrer mig nok, så finder jeg svaret. Og hvis jeg grubler nok over min fortid og begynder at kunne forstå den, kan jeg endelig komme videre."

I virkeligheden kan ingen andre give dig svaret på, hvad der er rigtigt eller forkert at gøre i dit tilfælde. Du skal lære selv at blive bedre til at evaluere dine strategier. For din overtænkning er faktisk en strategi. Hvordan den fungerer for dig, kan kun du svare på. Kunsten er altså at blive bedre og bedre til at evaluere sin overtænkingsstrategi.

I begyndelsen af alle sessioner har du skullet udfylde et skema og vurdere på en skala fra 0 til 10, hvor højt eller lavt bestemte overbevisninger ligger hos dig. Da netop disse metaoverbevisninger er afgørende for dit valg af strategier, skal du undervejs i forløbet blive bedre til at evaluere de anvendte strategier, og hvorvidt de fungerer for dig. Hvilke der fungerer godt, og hvilke der gør din situation værre.

DINE HANDLINGER PASSER PÅ DIG, IKKE DINE BEKYMRINGER

I 2020 har vi oplevet en coronapandemi, som vi har skullet forholde os til. En ny situation for os alle og dermed måske også nye bekymringer og spekulationer. "Men er det ikke vigtigt at være bekymret i sådan en situation, for så er jeg jo på vagt og passer på andre?" vil du måske tænke. Og jo, det er fint at ville passe på andre. Men pointen her er, at det ikke er dine bekymringer, der passer på dig og på andre. Det er derimod dine handlinger. Det vil sige det valg, du træffer, om at spritte dine hænder af, når du går ind i et supermarked, og når du vasker hænder flere gange i løbet af en dag, og når du holder afstand til andre og hoster i dit ærme. Det er de handlinger, der har en betydning, og som skaber ændringer. Ikke dine bekymringstanker.

Du vælger altså, hvordan du vil agere. Du behøver ikke hele tiden at tænke på det, som din hjerne betragter som potentielt farligt. At være i overdreven meget kontakt med bestemte negative tanker er ikke det, der gør dig tryk.



TANKER, FØLELSER OG ANDRE INDRE OPLEVELSER KOMMER OG GÅR

Tanker er ligesom en gryde med popcorn på højt blus. De popper rundt og op. Det sker helt af sig selv. Sådan foregår det også i dit hoved. Tankerne kommer og går. Det gælder også følelser eller andre indre oplevelser. Den proces kan du ikke stoppe. Negative tanker vil også altid poppe op. Men du behøver ikke at tage hver enkelt tanke op af gryden og nærstudere den. Du kan selv vælge, hvad du vil gøre ved tankerne.

1. Vil du blive ved med at være i tankerne og hele tiden forholde dig til dem, eller vil du handle i stedet for?

Så længe du tror, at du er mere tryk, når du er i kontakt med dine bekymringer og grublerier, vil du blive ved med at anvende overtænkningen som strategi.

2. Men hvad er det, der i sidste ende passer på dig?

3. Er det din overdrevne kontakt med bekymringstanker og grublerierne, eller er det de handlinger, du kan vælge at udføre?

