

Nr. 3: De tre niveauer

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Eksempel på udfyldt ark:

Niveau 3

Tanker om strategierne samt om egne tanker, følelser og indre oplevelser generelt: **metaantagelser/metakognitive overbevisninger.**

Ud fra disse overbevisninger forstår vi, hvorfor personen gør, som han gør, da de vedligeholder personens anvendelse af nogle bestemte strategier.

Eksempler

"Jeg har ingen kontrol over mine bekymringer og grublerier."

"Negative tanker kan være farlige eller skadelige for mig, så de skal for alt i verden holdes væk."

"Jeg er nødt til at forstå min fortid for at kunne komme videre med mit liv."

"Ved at forsøge at forudse alle mulige fremtidsscener vil jeg være forberedt."

"Mine tanker kan forhindre mig i at gøre de ting, som jeg skal eller vil gøre."

Forklarer valget af strategier

Niveau 2

Personens anvendte strategier ift. bearbejdning af trigger (kan være hvad som helst)

Eksempler

Bekymrer sig

Grubler, analyserer, spekulerer

Løber eller går en tur

Mediterer

Skriver dagbog

Drikker alkohol

Snakker om det med en ven

Prøver på at undertrykke tanker

Niveau 1

Stimulus: fx en kritisk situation, en kropslig eller følelsesmæssig oplevelse

Udløser

En triggertanke/-billede

Bearbejdes på næste niveau (copingstrategier)



Der findes tre niveauer af tænkning, som vi i denne sammenhæng skal kigge på.

På **niveau 1** har du de hændelser, situationer, kropslige oplevelser eller andet, der kan udløse en trigger hos dig. Triggeren er altså din umiddelbare tolkning af situationen; en tanke eller et mentalt billede.

På **niveau 2** kan du se de strategier, du som regel anvender i forhold til dine triggere. Det kan være, at du skriver dagbog, går en tur, snakker med en ven, mediterer, drikker et glas vin. Og det er også her, grublerier og bekymringer vil stå. For overtænkning er også en strategi, det vil sige et forsøg på at bearbejde den første tolkning af situationen (triggeren).

På **niveau 3** ser du metaniveauet. Det er det niveau, hvor dine metaoverbevisninger (meta-kognitive antagelser eller metakognitioner) ligger. Altså det, du tænker om dine tanker, følelser, strategier eller din tilstand. Disse overbevisninger på et metaniveau forklarer dit valg af strategier. Hvis du eksempelvis tænker, at grublerier ikke kan kontrolleres, så vil du anvende overtænkning som strategi.

Nu skal du til at udfylde skemaet, sådan som lige præcis dine tre niveauer ser ud i forhold til dit liv lige nu.



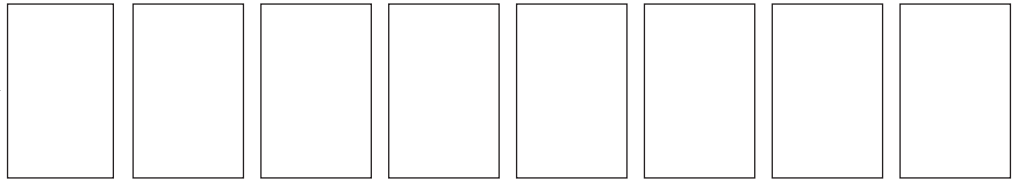
Niveau 3

Metaantagelser/metakognitive overbevisninger: (Med inspiration fra de ting, som vi har snakket om, så prøv, så godt du kan, at finde frem til dine overbevisninger om dine tanker, følelser og anvendte strategier, som de kunne se ud i situationen).

Forklarer valget af strategier

Niveau 2

Hvilke strategier har du anvendt i situationen?
Hvad med i lignende situationer?



Niveau 1

Find en konkret situation (dog typisk for dig):

Udløser

Trigger (en tanke eller et mentalt billede; det første, der dukkede op i dit hoved):

Hvad gjorde jeg efterfølgende?



Når du har udfyldt hele skemaet, skal du ved hver strategi, du har noteret i **niveau 2**, svare på dette spørgsmål:

- Hvor effektivt tror du, det vil være for dig at praktisere denne teknik/strategi?
Markér dit svar med et tal mellem 0 og 10, hvor 0 = ikke hjælpsomt overhovedet og 10 = meget hjælpsomt.

FORMÅLET MED ØVELSEN

Øvelsen viser dig, hvilke strategier du plejer at anvende, og hvor effektive de rent faktisk er, samt hvilke metakognitive antagelser der er med til at vedligeholde eller forklare anvendelsen af visse strategier. Det er en god idé at vænne sig til først og fremmest at forholde sig til niveau 2 ud fra niveau 3 og således primært kigge på dine antagelser om dine tanker og strategier. Meningen er, at uanset hvilken strategi du vælger at anvende, skal det mere og mere opleves som *et valg*, du træffer på et bevidst grundlag og ikke baseret på tilfældigheder.

