

Nr. 4: Indre og ydre fokus²

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Dagen før du skal møde til næste gruppesession, skal du udfylde skemaet, der handler om indre og ydre fokus.

Tænk på nogle situationer i løbet af ugen, hvor du har haft indre fokus, og nogle situationer, hvor du har haft ydre fokus. Og skriv dem i punktform i skemaet.

Herefter udfylder du de andre felter og skriver, hvilke følelser du havde i situationen, og hvad du gjorde.

Her ser du et eksempel på et udfyldt skema:

(næste side)

² Se også Burlan Sørensen, 2019, s. 234-235.



Mest indre fokus

Følelser (hvad oplevede jeg følelsesmæssigt i situationerne?):

1. Bange, ked af det.
2. Frustreret, ked af det, irriteret.
3. Vred, sur, trist.
4. Frustreret, ked af det, ængstelig.
5. Vred, ked af det, opgivende.

Eksempler (forskellige situationer, du kan huske – skriv dem i punktform her):

1. Mandag middag: Mail fra chef.
2. Tirsdag frokost: Kollegaerne snakker ikke med mig.
3. Torsdag efter arbejde: Min ven aflyste aftalen.
4. Fredag aften: Alene hjemme – gad ikke se nogen.
5. Lørdag aften: Kæresten havde en aftale med sine venner uden mig.

Adfærd (hvad gjorde jeg i de forskellige situationer?):

1. Bekymrede mig, før jeg læste den, og tænkte over den resten af aftenen – ca. 4-5 timer.
2. Var meget opmærksom på mig selv i situationen; brugte mange timer på at bekymre mig om fremtiden efterfølgende.
3. Brugte resten af aftenen på at tænke over, at hun ikke kan lide mig, og at jeg måske er en kedelig person. Mange negative tanker om mig selv.
4. Brugte begge dage på at analysere fortiden, og hvorfor det er gået så galt for mig. Mange timer i disse tanker.
5. Græder det meste af dagen, tænker på, at han måske er ved at forlade mig. Brugte flere timer på at være i disse tanker.



Mest ydre fokus

Eksempler (forskellige situationer, du kan huske – skriv dem i punktform her):

1. Så "Game of Thrones" mandag aften i flere timer.
2. Hver gang jeg fokuserer på den bog, jeg læser, fx tirsdag og onsdag aften.
3. Onsdag efter arbejde: Snakkede i flere timer med en gammel veninde om diverse emner (ret underholdende).
4. Fredag på vej hjem fra arbejde: Lagde mærke til de nye bygninger, grønne planter, træer osv.
5. Søndag: Hjalp min bror med at flytte.

Følelser (hvad oplevede jeg følelsesmæssigt i situationerne?):

1. Neutralt, o.k.
2. Fint, o.k.
3. Glad, mere optimistisk.
4. Neutralt, o.k.
5. Neutralt, o.k., hårdt fysisk, men ellers fint. Sov godt om natten.

Adfærd (hvad gjorde jeg i de forskellige situationer?):

1. Så serien meget koncentreret; meget spændende og mange nye karakterer, jeg skulle have styr på. Glemte ofte mig selv.
2. Jeg har gang i nogle spændende bøger, der får mig på andre tanker, der ikke handler om mig eller mit liv. Glemte mig selv ...
3. Befriende at kunne snakke om så meget – måske ligegyldigt, men mit fokus var på samtalen. Ret sjovt.
4. Fokus væk fra mig selv og på ting i det ydre: Jeg så mange spændende ting, jeg ellers aldrig lægger mærke til. Berigende.
5. Tænkte kun på alle de kasser, der skulle bæres op og ned. Fokus på opgaven og på at få den afsluttet, inden det blev nat.



Nu skal du selv prøve at udfylde skemaet:

Mest indre fokus

↓

<p>Følelser (hvad oplevede jeg følelsesmæssigt i situationerne?):</p> <ol style="list-style-type: none">1.2.3.4.5.	<p>Eksempler (forskellige situationer, du kan huske – skriv dem i punktform her):</p> <ol style="list-style-type: none">1.2.3.4.5.
---	---

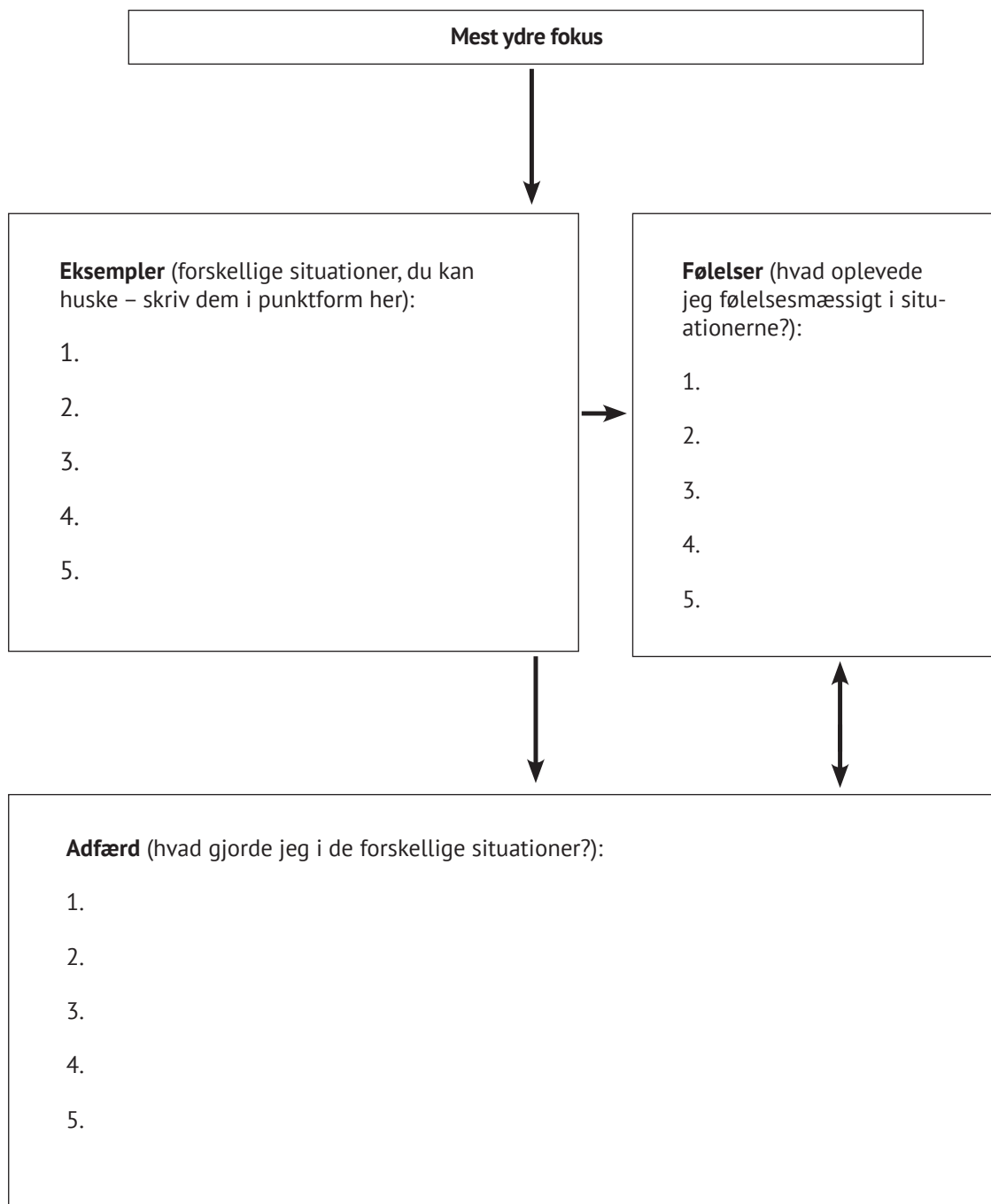
↕

↓

Adfærd (hvad gjorde jeg i de forskellige situationer?):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.





FORMÅLET MED ØVELSEN

Vi er ikke altid vant til at tænke over, om vi har indre eller ydre fokus. Ved at blive bevidst om, hvor din opmærksomhed er henne, bliver du også bedre til at registrere, hvornår du har det bedst. Er det, når du har overvejende indre fokus, eller når du har overvejende ydre fokus? Hvornår har man det bedst med sig selv? Når man tænker på sig selv, eller når man "glemmer" sig selv i situationen?

