

Arbeidsark 3: De tre nivåene

Navn:

Dato:

Det er tre nivåer av tenkning, som vi skal se på her.

På **nivå 1** har du de hendelsene, situasjonene eller noe du kjenner i kroppen som kan utløse en triggertanke hos deg. Denne triggertanken er det første du tenker om situasjonen, det kan være et bilde eller en annen tanke.

På **nivå 2** ser du du strategiene du pleier å bruke når du får en triggertanke. Det kan være at du skriver dagbok, går en tur, snakker med en venn, mediterer, drikker et glass vin. Det er også her grubling og bekymring skal stå. For overtenking er også en strategi, et forsøk på å håndtere triggertanken.

På **nivå 3** ser du meta-nivået. Det er det du tenker om tankene dine, følelsene dine, strategiene du bruker i livet og hvordan du har det. Det er disse overbevisningene på meta-nivået som forklarer ditt valg av strategier. Hvis du tenker at grubling ikke kan stoppes, vil du bruke overtenking som strategi.

Nå er tiden for å fylle ut skjemaet, sånn som de tre nivåene er hos deg akkurat nå.

Vi starter på side 2 med et eksempel på et utfylt skjema.

Når du har fylt ut hele skjemaet skal du ved hver strategi du har beskrevet på nivå 2 skrive hvor bra denne strategien har fungert for deg. Fra 0 til 10, hvor 0 betyr ikke nyttig i det hele tatt og 10 betyr veldig nyttig.

—

Formålet med øvelsen

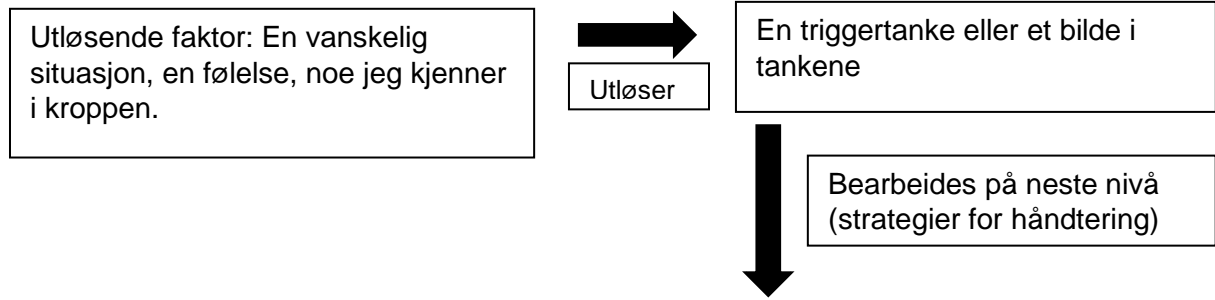
Øvelsen viser hvilke strategier du pleier å bruke og hvor effektive de er eller ikke er. Samt hvilke metakognitive overbevisninger som er med på å vedlikeholde eller forklare bruken av strategiene. Det er lurt å starte med nivå 3, hva du tenker om dine strategier for å håndtere tanker og følelser. Meningen er at uansett hvilken strategi du velger å bruke, skal det mer og mer oppleves som *et valg* du tar på et bevisst grunnlag og ikke basert på tilfeldigheter.

Eksempel på et utfylt skjema:

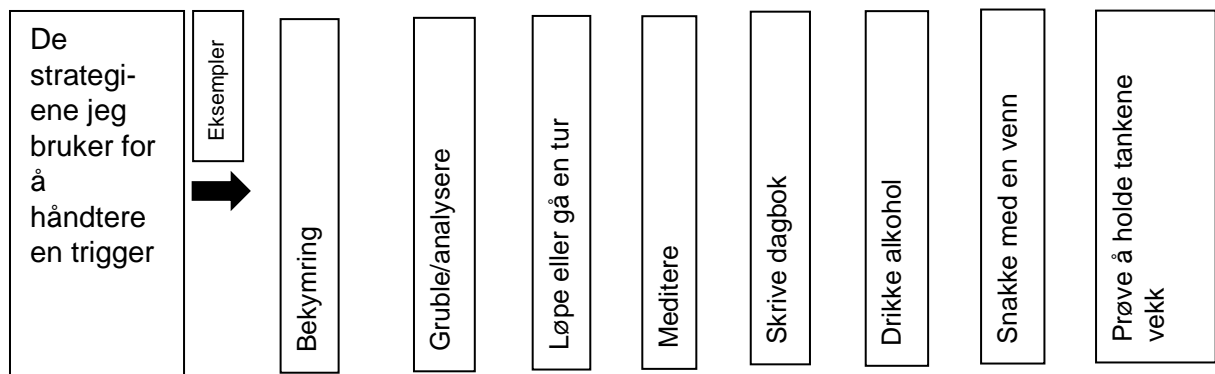
© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens

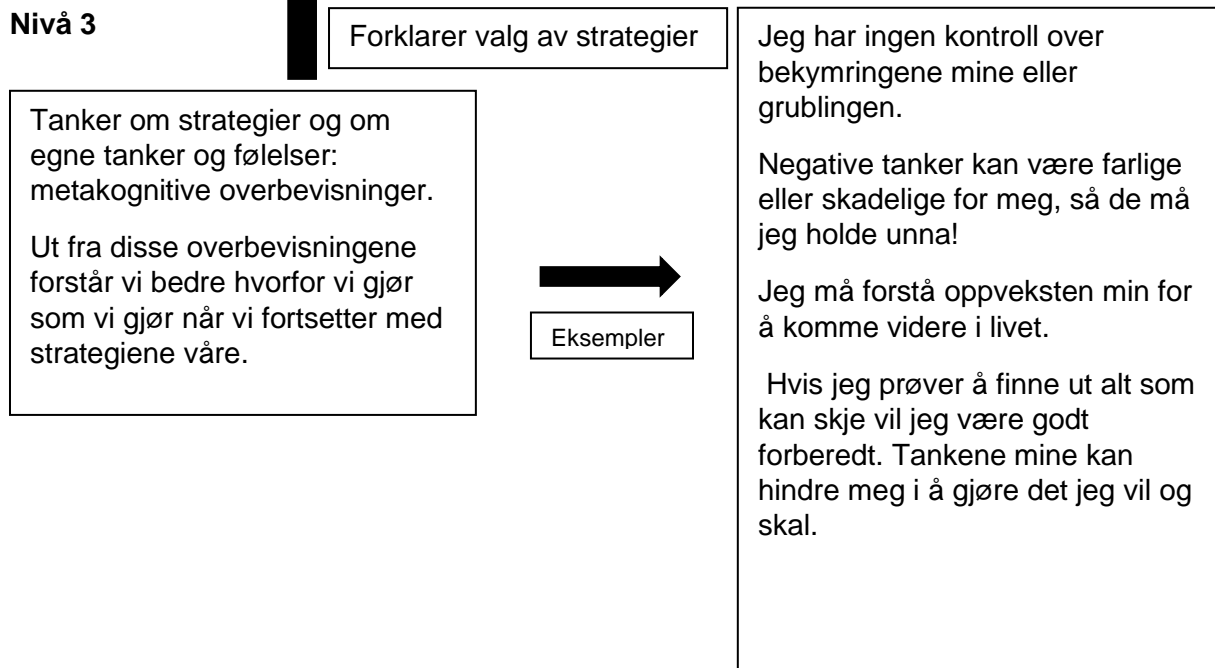
Nivå 1



Nivå 2



Nivå 3



Nivå 1

Finn en konkret situasjon som er vanlig for deg:

Trigger (en tanke eller bilde; det første som dukker opp i hodet ditt):



Utløser

Hva gjorde jeg så?

Nivå 2

Hvilke strategier brukte jeg i situasjonen? Bruker du noen andre i liknende situasjoner?



Forklarer valget av strategier



Nivå 3

Metakognitive overbevisninger: (Prøv så godt du kan å finn frem til det du mener om tankene, følelsene og strategiene dine i denne situasjonen).