

Arbeidsark 4: Indre og ytre fokus ²

Navn:

Dato:

Dagen før du skal møte til neste gruppemøte, skal du fylle ut skjemaet som handler om indre og ytre fokus.

Tenk på noen situasjoner i løpet av uken hvor du har hatt indre fokus og noen situasjoner der du har hatt ytre fokus. Og skriv dem i punktform i skjemaet.

Deretter fyller du ut de andre feltene og skriver hvilke følelser du hadde i situasjonene og hva du gjorde.

På neste side ser du et eksempel på et utfylt skjema.

Formålet med øvelsen

Vi er ikke alltid vant med å tenke over om vi har indre eller ytre fokus. Ved å bli bevisst over hvor oppmerksomheten er, blir du også bedre til å registrere når du har det best. Er det når du har mest indre fokus eller når du har mest ytre fokus? Når har du det best med deg selv? Når du tenker på deg selv eller når du «glemmer» deg selv i situasjonen?

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

Mest indre fokus



Eksempler (forskjellige situasjoner du kan huske – skriv dem i punktform her):

1. Mandag middag: E-post fra sjefen.
2. Tirsdag lunsj: Kollegaene snakker ikke med meg.
3. Torsdag etter jobb: Vennen min avlyste avtalen. ←
4. Fredag kveld: Alene hjemme – gadd ikke møte noen.
5. Lørdag kveld: Kjæresten hadde en avtale med sine venner uten meg.

Følelser (hva opplevde jeg følelsesmessig i situasjonene?):

1. Redd, lei meg
2. Frustrert, lei meg, irritert
3. Sint, sur, lei meg
4. Frustrert, lei meg, engstelig
5. Sint, lei meg, oppgitt



Atferd (hva gjorde jeg i de forskjellige situasjonene?):

1. Bekymret meg før jeg leste den, og tenkte over den resten av kvelden – ca. 4-5 timer.
2. Var veldig oppmerksom på meg selv i situasjonen, etterpå brukte jeg mange timer å på bekymre meg om fremtiden.
3. Brukte resten av kvelden på å tenke at hun ikke liker meg, og at jeg kanskje er en kjedelig person. Mange negative tanker om meg selv.
4. Brukte kvelden på å analysere fortiden og hvorfor det er gått så galt for meg. Mange timer med disse tankene.
5. Gråter det meste av dagen, og tenker på at han kanskje kommer til å forlate meg. Brukte flere timer på å være i disse tankene.

Mest ytre fokus

Eksempler (forskjellige situasjoner du kan huske – skriv dem i punktform her):

1. Så Game of Thrones mandag kveld i flere timer.
2. Når jeg leser i en bok jeg liker, for eksempel tirsdag og onsdag kveld.
3. Onsdag etter jobb: Snakket i flere timer med en gammel venninne om forskjellige temaer (ganske underholdende).
4. Fredag på vei hjem fra jobb: La merke til nye hus, grønne planter, trær osv.
5. Søndag: Hjalp min bror med å flytte.

Følelser (hva opplevde jeg følelsesmessig i situasjonene?):

1. Nøytralt, ok
2. Fint, ok
3. Glad, mer optimistisk
4. Nøytralt, ok
5. Nøytralt, ok, hardt fysisk men eller sint. Sov godt om natten.



Atferd (hva gjorde jeg i de forskjellige situasjonene?):

1. Så konsentrert på serien; veldig spennende og mange nye karakterer jeg skulle ha oversikt over. Glemte ofte meg selv.
2. Jeg holder på med noen spennende bøker som får meg på andre tanker som ikke handler om meg eller mitt liv. Glemte meg selv ...
3. Befriende å kunne snakke om så mye – kanskje likegyldig, men mitt fokus var på samtalen. Ganske gøy.
4. Fokus vekk fra meg selv og på ting i det ytre: Jeg så mange spennende ting jeg ellers aldri legger merke til. Befriende.
5. Tenkte kun på alle kassene som kulle bæres opp og ned. Fokus på oppgaven og på å få den avsluttet innen det ble kveld.

Nå skal du selv prøve å fylle ut skjemaet:

Mest indre fokus

Eksempler (forskjellige situasjoner du kan huske – skriv dem i punktform her):

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

Følelser (hva opplevde jeg følelsesmessig i situasjonene?):

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

Atferd (hva gjorde jeg i de forskjellige situasjonene?)

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

2 Se også Burlan Sørensen, 2019, s. 234-235.
© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbejdet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens

Mest ytre fokus

Eksempler (forskjellige situasjoner du kan huske – skriv dem i punktform her):

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

Følelser (hva opplevde jeg følelsesmessig i situasjonene?):

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



Atferd (hva gjorde jeg i de forskjellige situasjonene?)

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

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