

Arbeidsark 18: Overbevisninger om nytteverdi¹⁰

Navn:

Dato:

Formålet med øvelsen

Det du lærer med denne øvelsen er å bli mer bevisst på om strategiene du bruker hjelper deg, eller om de gjør livet vanskeligere for deg. Svarene dine kan hjelpe deg med å gjøre gjennomtenkte valg.

Det er alltid en grunn til hvorfor vi gjør som vi gjør. Hvis vi forstår grunnene er det lettere å vurdere om det tjener sitt mål eller hvilke konsekvenser det kan ha. Hjelper strategiene vi velger å bruke oss? Eller gjør de situasjonen verre?

Du kan selv velge hvilke strategier du bruker. Spørsmålet er om det er et gjennomtenkt valg eller om det er et resultat av vane. Eller en opplevelse av at det faktisk ikke er et valg, men at «noe annet» du ikke kan kontrollere bestemmer over deg.

Husk at det er normalt å ha negative tanker. Akkurat som at det er normalt å bekymre seg og gruble. Det gjør alle mennesker. Det er ikke mulig å stoppe helt med det, og derfor snakker vi heller ikke om at vi skal stoppe helt med å bekymre oss for fremtiden eller gruble over fortiden. Det er heller et spørsmål om hvor mye tid vi vil bruke på slike tankeprosesser. Bekymringer og grubletanker kan også kalles overtenking, altså et overdrevent fokus på de negative tankene.

Prøv å svare på følgende spørsmål:

1. Hvor mange av bekymringene dine har blitt til virkelighet? Hva sier det om tankene dine?

2. Hvordan vet du om du bekymrer deg for de riktige tingene?

3. Kan du løse et problem uten å bekymre deg?

¹⁰ Inspirert av Wells, 2009, s. 117-119.

© 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

4. Hvordan har analysene dine av fortiden hjulpet deg videre?

5. Hvis du fikk svar på alle spørsmålene om hva som har skjedd, har du da kommet deg videre?

6. Hvor mange nyttige svar har du funnet gjennom grubling? Hvis du fant gode svar, hvorfor grubler du fremdeles?

7. Kan du finne svar eller løsninger på andre måter enn med grubling og bekymring?

8. Er du mest tilstede med eller uten bekymring og grubling?

9. Er du mest effektiv med eller uten bekymring og grubling?

10. Er det spørsmål som det ikke finnes svar eller løsninger på?

11. Finnes løsningen på et problem alltid i hodet vårt?

12. Kan bekymringene dine få ting til å skje? Eller kan de forhindre ting i å skje?

13. Vil du bli lettet hvis noe du har bekymret deg for skjer? Vil du føle deg lettet fordi du har forberedt deg med bekymring og grubling?

14. Hva skjer med angsten din når du bekymrer deg?

15. Hva skjer med følelsen av trygghet når du hele tiden er på vakt overfor mulige trusler? Føler du deg jevnt over mer trygg?

Forsøk å fylle ut kolonnene i boksen under:

Fordeler med å bekymre seg eller gruble:	Ulemper med å bekymre seg eller gruble:
Konklusjon:	

Er det noen ting man skal forberede seg på? Ja selvsagt. Hvis du skal ha en eksamen, bør du forberede deg. Hvis du skal presentere noe på jobben, bør du forberede deg. Hvis du skal levere en rapport, bør du forberede deg. Men du skal forberede deg ved å gjøre noe, ikke ved å bekymre deg. Du kan ikke fortelle mer om Norge under 2.verdenskrig på eksamen i historie ved bare å bekymre deg. Du kan heller ikke vise en oversikt over salgstall til arbeidsgiveren din ved bare å bekymre deg. På samme måte kan du heller ikke unngå å få panikk på butikken ved å bekymre deg på forhånd.

10 Inspirert av Wells, 2009, s. 117-119.

© 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