

## **Arbeidsark 19: Valg av strategi, og løpende vurdering**

Navn:

Dato:

Noen av oss har overbevisninger om at vår tankevirksomhet og overfokusering på bestemte tanker eller konkrete problemer fører til en løsning. «Hvis jeg bare bekymrer meg nok, så finner jeg svaret. Og hvis jeg grubler nok over fortiden min og begynner å forstå den, kan jeg endelig komme meg videre».

I virkeligheten kan ingen andre gi deg svaret på hva som er riktig eller galt å gjøre i ditt tilfelle. Du vil lære deg selv å bli bedre til å evaluere egne strategier. Overtenkingen din er faktisk en strategi. Hvordan den fungerer for deg, kan bare du svare på. Kunsten er altså å bli stadig bedre til å vurdere sin overtenkingsstrategi.

I begynnelsen av alle gruppemøtene har du fylt ut et skjema og vurdert på en skala fra 0 til 10 hvor høyt eller lavt ulike overbevisninger ligger hos deg. Fordi disse meta-overbevisningene er avgjørende for ditt valg av strategier, skal du underveis i gruppa bli bedre til å vurdere de strategiene du bruker og hvor vidt de fungerer for deg. Hvilke som fungerer godt, og hvilke som gjør situasjonen din verre.

### **Dine handlinger passer på deg, ikke dine bekymringer**

I 2020 opplevde vi en koronapandemi som vi måtte forholde oss til. En ny situasjon for oss alle og dermed også nye bekymringer og spekulasjoner. «Men er det ikke viktig å bekymre seg i en slik situasjon, for da er jeg jo på vakt og passer på andre?», vil du kanskje tenke. Jo, det er fint å passe på andre.

Poenget er at det ikke er bekymringene dine som passer på deg og andre. Det er derimot handlingene dine. Det vil si det valget du tok om å sprite hendene dine når du gikk i butikken, eller når du vasker hendene dine flere ganger om dagen, og når du holder avstand til andre og hoster i ermet. Det er det vi gjør som har betydning og som skaper endring, ikke bekymringstankene våre.

Du velger altså hva du vil gjøre. Du behøver ikke hele tida tenke på det som hjernen din tenker kan være farlig. Å være i overdreven kontakt med negative tanker er ikke det som gjør deg trygg.

### **Tanker, følelser og andre indre opplevelser kommer og går**

Tanker er som en gryte med popcorn på høy temperatur. De popper rundt og opp. Det skjer helt av seg selv. Slik foregår det også i hodet ditt. Tanker kommer og går. Det gjelder også følelser og andre indre opplevelser. Det kan du ikke stoppe.

© 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

Negative tanker vil også poppe opp. Men du trenger ikke å ta hver tanke opp av gryta og studere dem. Du kan selv velge, hva du vil gjøre med tankene.

1. Vil du fortsette å være i tankene og hele tiden forholde deg til dem, eller vil du gjøre noe i stedet for å tenke på det?

---

---

Så lenge du tror at du er tryggere når du tenker på bekymringene og grubletankene dine, vil du fortsette med å bruke overtenking som strategi.

2. Hva er det som til slutt passer på deg?

---

---

3. Er det din overdrevne kontakt med bekymringstankene og grubletankene, eller er det handlinger som du kan velge å utføre?

---

---