

TANKEFÄLLOR OCH HUR MAN BRYTER DEM

Tankefälla	Hur man bryter tankefällan
<p>1. Svart-vitt tänkande Att se saker onyanserat, antingen - eller, allt eller intet, <i>"Ingen tycker om mig"</i>.</p>	<p>1. Försök att se gråskala. Var mindre kategorisk. Använd hela spektrat, 0-100.</p>
<p>2. Övergeneralisering Du ser en negativ händelse som ett tecken på att allt är fel, t.ex. du misslyckas på en tenta och tänker <i>"Jag kan ingenting"</i>.</p>	<p>2. Undersök konkreta belägg för det som övergeneraliseras. Undersök hur ofta det hade hänt i det förflutna. Hur ofta har du tänkt så och vad blev det faktiska utfallet?</p>
<p>3. Etikettering Du tillskriver dig själv och andra allmänna, negativa egenskaper, <i>"jag är en bluff"</i>, <i>"hon är en skvallerbytta"</i>.</p>	<p>3. Undersök faktabevis. Nyansera.</p>
<p>4. Borden/ måsten Du säger till dig själv att saker och ting bör eller måste vara på ett visst sätt. Du sätter orealistiska krav på sig själv.</p>	<p>4. Sätt saker och ting i perspektiv. Hur viktigt kommer det att vara om 10 år? Vilka krav är realistiska? Hur viktigt är det i jämförelse med andra saker som händer i världen. Ersätt "måsten/borden" med "jag skulle vilja/det vore bra/jag skulle föredra". Sänk kraven till 70%. Fokusera på nuet.</p>
<p>5. Tankeläsning Du tror att du vet vad andra tänker utan att du har belägg för det, <i>"Hon tycker inte om mig"</i>..</p>	<p>5. Undersök faktabevis. Sök alternativa förklaringar till varför andra beter sig som de gör. Använd andra som referenspunkt, bl.a. genom rollspel – omvända roller). Fråga andra.</p>
<p>6. Känslotänkande Du låter dina känslor styra din uppfattning om verkligheten. <i>"Jag känner mig värdelös, ingen vill vara med mig"</i>.</p>	<p>6. Skilj känsla från fakta. Känslor duger inte som bevis i en domstol. Gör ett rollspel mellan det rationella och det emotionella.</p>
<p>7. Katastrofiering/ tänk om Du tror att allt kommer att gå åt skogen och du kommer inte att fixa det, <i>"Det blir hemskt om jag misslyckas"</i>. <i>"tänk om jag går i konkurs"</i>.</p>	<p>7. Undersök faktabevis. Testa hypoteser. Vad är det värsta som kan hända? Vad är det bästa som kan hända? Det mest sannolika? Bli statistiker. Skilj på möjligt och troligt. Ta fram och följ upp bilden av den yttersta katastrofen.</p>
<p>8. Personifiering och självanklagelser Du tänker att allt handlar om dig eller att allt är ditt ansvar och ditt fel.</p>	<p>8. Lyft blicken, använd andra som referenspunkt, inta andras perspektiv, fråga andra. Undersök fakta. Sluta anklaga dig själv. Hur mycket ansvar har just du? Vad i situationen har kunnat bidra att det har blivit som det blev.</p>
<p>9. Selektiv perception Du ser bara vissa delar av helheten, de negativa, och ignorerar det positiva eller du jämför dig med de som är mer framgångsrika, och inte med de som har det sämre, etc.</p>	<p>9. Uppmärksamma fler aspekter av situationen. Gör en lista på det som är positivt. Jämför dig med de mindre lyckligt lottade. Schemalägg positiva aktiviteter.</p>
<p>10. Förstoring/förminskning Du gör en höna av en fjäder när du misslyckas och förringar dina framgångar. Du har svårt att ge beröm till dig eller andra</p>	<p>10. Undersök faktabevis. Se saker i rätt perspektiv. Vad är realistiskt att tänka? Ge dig erkännande för framgångar och se motgångarna i ett större perspektiv.</p>