

Krig og fred

Gå i krig med tankerne

Hjælpe spørgsmål til at udfordre tankerne og finde modtanker. Fokus er på at ændre indholdet af tankerne.

- Hvad er argumenterne for, at din tanke er sand/usand?
- Hvilke beviser er der for/imod mine tanker?
- Hvor sandsynlig er min tanke egentlig?
- Hvad er det værste, der kan ske – og kan jeg overleve det?
- Hvad er det bedste, der kan ske?
- Hvilke konsekvenser har det, hvis jeg tror på tanken?
- Hvad kan der ske, hvis jeg ændrer min tankegang?
- Se tanken som en hypotese – find alternative, mere realistiske tanker.
 - Hvad synes jeg egentlig om tanken?
 - Hvis jeg skulle tænke noget andet, hvad ville jeg så tænke?
 - Er der nogle alternative forklaringer, jeg har overset – hvilke?
- Overvej om tænkningen er præget af negative forvrængninger ("tankemyrer") som fx overgeneralisering, alt-eller-intet-tænkning, forstørrelse/minimering eller andre.
 - Hvis en ven var i denne situation og havde denne tanke, hvad ville jeg så sige?
 - Hvordan ville andre have det, hvis de var i min situation? Hvad ville de gøre?
 - Hvad ville min ven sige til mig i min situation?

Hold fred med tankerne

Tanker er bare tanker, ikke fakta. Fokus på at flytte opmærksomheden væk fra tankerne.

- Bliv opmærksom på tankerne. Anerkend dem, før der gives slip på dem.
- Se tankerne som intet andet end tanker.
- Skab afstand/observér/træd tilbage – brug fx metaforer som at se tingene på en scene/som en film, som blade på en flod/skyer på himmelen/vogne på et tog...
- Skriv tankerne ned og læg dem væk.
- Sig dem højt: "Nu fik jeg en tanke om..."
- Sæt etiketter på tankerne/kategoriser tankerne – fx "katastrofetanke", "tanken om at jeg er bange for at vende tilbage til arbejdet"...
- Brug selvforståelse – "tanken er et symptom på min tilstand, det er ikke mig."
- Husk at tankerne godt må være der! Sig det evt. til dig selv også.
- Husk at man kan vælge, om man vil gå med tanken (tanker er jo hypoteser, ikke fakta). Hvor meget magt skal tanken have?
- Brug evt. egenomsorgsaktiviteter til at rette fokus væk fra tankerne igen.