

Tankefällor och hur man bryter dem

Svart-vitt tänkande

Alla händelser delas in i ytterligheter. Antingen har man lyckats helt eller också misslyckats fullständigt och det finns inget utrymme för någonting däremellan. Denna typ av tänkande kopplas ofta samman med orimliga krav på sig själv och perfektionism.

- *Alla måste tycka om mig*
- *Om jag inte får alla rätt är jag totalt misslyckad*

Siarens misstag

Att sia negativt om framtiden att allt kommer att gå dåligt och att det värsta med 100% säkerhet kommer att inträffa.

- *Jag kommer aldrig att hitta ett nytt jobb*
- *Ingenting kommer någonsin att kännas roligt*

Övergeneralisering

Att se en enskild negativ händelse som ett tecken på att allt är fel och att det alltid kommer att förbli så.

- *Eftersom jag blivit sviken en gång så svär jag på att aldrig lita på någon människa igen*

Tankeläsning

Att tro sig kunna veta vad andra tycker och tänker om en och dessutom inte kontrollera om det verkligen stämmer.

- *Folk tycker jag är tråkig*
- *Han tittar på mig för att han tycker jag är ful*

Förstoring

Att göra en höna av en fjäder. Att förstora upp och överdriva betydelsen av en små och banala händelser.

- *Du gör ett litet misstag i arbetet och tror att du direkt kommer att få sparken.*

Känslotänkande

Att blanda ihop känslor med fakta. Att tro att någonting är sant bara för att det "känns" så.

- *Jag känner mig misslyckad efter föreläsningen och därför måste den ha varit misslyckad.*
- *Jag känner mig värdelös och alltså måste jag var det.*

Måsten och borden

Att ställa orealistiska krav på sig själv och andra. Att ha en bestämd uppfattning om hur man ska bete sig och överskatta hur hemskt det vore att inte leva upp till förväntningarna.

- *Man måste alltid vara andra till lags*
- *Man får aldrig visa mig svag eller osäker*
- *Man måste alltid framstå som rolig och intressant när man talar med andra*

Katastroftänkande

Att måla upp skräckscenarion och tro att allt som kan gå på tok också kommer att göra det utan att du på något sätt kan förhindra det.

- *Jag är säker på att alla kommer att skratta åt min presentation*
- *Jag vet att jag kommer att få en panikattack och svimma under mötet*

Personalisering

Att tro att allt handlar om mig eller att allt är mitt fel. Att ge sig själv skulden för något utan ens att överväga om något annat också påverkat.

- *Om någon ser uttråkad ut beror det på att jag är tråkig*

Diskvalificering

Att nedvärdera eller förkasta positiva händelser genom att hävda att de av någon anledning inte räknas.

- *Om jag lyckas med något beror bara på tur eller på att det var lätt*
- *Om någon ger mig en komplimang så har de alltid en baktanke*

Selektiv uppfattning

Att bara uppmärksamma en aspekt av helheten, tex. det som gått dåligt och därmed missa allt som gått bra.

- *Du fokuserar enbart på de negativa kommentarerna och missar alla de positiva kommentarer du fått*

Etikettering

Att sätta "etiketter" på sig själv och på andra och på detta sätt döma sig själv och det man gör.

- *Jag är tråkig och ointressant*
- *Alla andra är självsäkra och smart*

Hur man bryter tankefällan

1. Hur sann är tanken? Undersök bevisen!

- Hur sann är tanken på en skala 1-100?
- Vilka bevis som finns för tanken?
- Vilka bevis finns mot tanken?
- Finns alternativa förklaringar?
- Vad skulle andra säga om detta? Fråga gärna!
- Hur ofta har detta hänt tidigare? Hur har det gått då?

2. Vad är det värsta som kan hända?

- Vad är det värsta med det?

3. Vad är det bästa som kan hända?

- Uppmärksamma fler sidor av situationen!
- Gör en lista med positiva aspekter och positiva möjliga händelser.

4. Vad är mest sannolikt?

- Hur vet du det?
- Hur avgör du egentligen hur sannolikt det är? Känslan räcker inte som bevis!
- Skilj möjligt och troligt!

5. Sätta tanken i perspektiv till annat.

- Vad kommer du tänka om det här om 10 år?
- Vad kommer du att tänka om det här som 90-åring?
- Jämför med annat som händer i världen (nyheter etc.)?

6. Byt ut "måsten" och "borden" mot ...

- Jag skulle vilja...
- Det vore bra...
- Jag skulle föredra...