



Övning: Ändra dina tankefallor

Mål

Du lär dig att identifiera dina egna tankefallor och ersätta dem med alternativa, mer realistiska tankar.

Anvisning

De vanligaste tankefallorna listas nedan. Gå igenom dem och fundera på om de är bekanta för dig. Om du känner igen denna typ av tänkande i dig själv, anteckna hur det manifesterar sig.

1. Filtrering

Vi fäster uppmärksamhet vid negativa saker och glömmer bort de positiva aspekterna.

Skriv nu ett eget exempel på filtrering

Fundera nu om du kunde se på saken på ett annat sätt. Hur?

Du kan också tänka på det så här:

Byt föremålet för uppmärksamheten och betrakta saker på ett annat sätt. Försök hitta något positivt i situationen.

2. Svartvitt tänkande

Saker ses genom ytterligheter. De anses vara antingen hemska, eller fantastiska, inte något däremellan.

Skriv nu ett eget exempel på svartvitt tänkande

Fundera nu om du kunde se på saken på ett annat sätt. Hur?



Du kan också tänka på det så här:

Försök undvika att göra svartvita bedömningar. Tänk på att världen i verkligheten består av mer nyanser av grått och olika färger. Försök att se andra alternativ mellan ytterligheterna.

3. Övergeneralisering

Överdrivna generaliseringar görs om sakers sanna natur på grundval av vag information.

Skriv nu ett eget exempel på övergeneralisering

Fundera nu om du kunde se på saken på ett annat sätt. Hur?

Du kan också tänka på det så här:

Gör bedömningar utifrån situationernas faktiska drag. Hitta något undantag där det inte går som du tror. Fäst medvetet uppmärksamhet vid att inte göra endast negativa bedömningar.

4. Tankeläsning

Man tror att det är möjligt att veta hur andra tänker och känner.

Skriv nu ett eget exempel på tankeläsning

Fundera nu om du kunde se på saken på ett annat sätt. Hur?



Du kan också tänka på det så här:

Ifrågasätt dina tankar aktivt. Fundera på vad någon annan kunde tycka om det här. Om möjligt och naturligt, kolla med den andra personen om dina tankar stämmer. Sök bevis och alternativa förklaringar.

5. Katastroftänkande

Man förväntar sig att det värsta möjliga ska hända.

Skriv nu ett eget exempel på katastroftänkande

Fundera nu om du kunde se på saken på ett annat sätt. Hur?

Du kan också tänka på det så här:

Försök att sätta dina tankar i proportion till situationen. Dra inte förhastade slutsatser. Tänk aktivt i enlighet med mellanalternativen. Ifrågasätt ytterlighetstänkande.

6. Överdrift

Svårigheterna ses som större än de faktiskt är.

Skriv nu ett eget exempel på överdrift

Fundera nu om du kunde se på saken på ett annat sätt. Hur?

Du kan också tänka på det så här:

Undvik överdrifter och sök realistiska bedömningar av sakerna. Fundera på situationer ett steg i taget och försök att tänka att det inte finns någon anledning att blåsa upp saker.



7. Individualisering, överdriven relatering och självstigmatisering

Man antar att andra personers reaktioner alltid är riktade mot en själv. Samtidigt jämför vi oss med andra.

Skriv nu ett eget exempel på individualisering

Fundera nu om du kunde se på saken på ett annat sätt. Hur?

Du kan också tänka på det så här:

Försök tänka att alla har svaga och starka sidor. Jämförelse med andra är onödigt. I situationer fäster människor mest uppmärksamhet vid sina egna handlingar och inte hur andra agerar. Reaktionerna omkring dig är mycket mer sporadiska än du tror.

8. "Borde"-tänkande

Man skapar konstgjorda regler, utifrån vilka man sedan bedömer sitt eget och andras beteende.

Skriv nu ett eget exempel på borde-tänkande

Fundera nu om du kunde se på saken på ett annat sätt. Hur?

Du kan också tänka på det så här:

Försök finna flexibla regler för dig själv. Värden och värderingar är alltid personliga. Undvik att använda orden "borde" och "måste".



9. Självanklagelser

Vi tror att dåliga saker som händer är vårt fel.

Skriv nu ett exempel på självanklagelse

Fundera nu om du kunde se på saken på ett annat sätt. Hur?

Du kan också tänka på det så här:

Kontrollera din synpunkt. Försök närma dig frågan från olika perspektiv. Kan det finnas ett annat skäl? Kom med en medveten invändning mot tanken.

10. Att lämna sig själv utan erkännande

Man tror att positiva saker bara händer tack vare att någon annan hade tur eller att något förde tur med sig. De anses aldrig vara resultatet av ens egna ansträngningar.

Skriv nu ett exempel på när du lämnat dig själv utan erkännande

Fundera nu om du kunde se på saken på ett annat sätt. Hur?

Du kan också tänka så här:

Lista i dina tankar vad du faktiskt gjorde för att få saker att hända. Ge dig själv erkännande för vad du gör.