



Övning: Ensamhet, tänkande och tillvägagångssätt

Varför?

Lär dig observera i vilka situationer du märker att upplevelsen av ensamhet uppstår eller fördjupas, och hur ensamheten påverkar ditt eget beteende.

Hur?

Olika situationer kan väcka känslor av ensamhet eller utanförskap.

Reflektera över situationer där du upplevde ensamhet eller utanförskap. Hurdana tankar, tolkningar, känslor och beteenden väckte situationerna? Anteckna olika typer av tankekedjor.

Om du vill kan du ta hjälp av texten som du skrev i övningen "Berätta hur du upplever ensamhet". Där kan du hitta situationer som du kan bearbeta i den här övningen.

Anteckna en situation där upplevelsen av ensamhet uppstår eller fördjupas:

1. Tankar. Vad tänkte jag i situationen?

Fundera på vilken var din första tanke i situationen i fråga. Analysera inte tanken.

Exempel: En situation där jag ignorerades: "Hen tittade på alla andra när hen talade och bad om alla andras åsikter förutom min."

Tanke: "Jag är inte viktig."



2. Känslor. Hur kändes det för mig i situationen?

Kom ihåg hur det kändes. Hur mådde du och hur var ditt humör i situationen? Försök beskriva det så exakt som möjligt.

Exempel: En situation där jag ignorerades: "Hen tittade på alla andra när hen talade och bad om alla andras åsikter förutom min."

Tanke: "Jag är inte viktig."

Känsla: "Jag var arg."

3. Beteende. Hur betedde jag mig i situationen?

Fundera på hur du betedde dig i situationen.

Exempel:

En situation där jag ignorerades: "Hen tittade på alla andra när hen talade och bad om alla andras åsikter förutom min."

Tanke: "Jag är inte viktig."

Känsla: "Jag var arg."

Handling: "Jag blev åsidosatt och deltog inte."

4. Skriv till slut ner hela din tankekedja i situationen. Vad tänkte och kände du och hur påverkade det ditt beteende?