

At arbejde med at stoppe spekulationer og bekymrende tanker – eksempel

Hvad handler spekulationen om: Jeg tænker på om jeg har gjort det godt nok på arbejde i dag. Eller om noget af det jeg har gjort, kan betyde at min chef vil begynde at tænke negativt om mig og min arbejdsindsats. (Selvom han altid giver mig ros). FX var jeg en halv time længere om en opgave, som jeg oftest klare hurtigere, men som i dag drillede.	Er spekulationen hensigtsmæssig? NEJ! Hvis ikke skal der arbejdes med at stoppe den!
--	---

**Sig stop, når spekulationen kommer!
Vælg at give modspil i tanke og/eller i handling**

Gør noget med tankerne

Enten med fokus på problemet eller ved afledning fra tanker om det.

1. Tænke over problemløsning ved problemløsningsmodellen (skema 10)
Sige til sig selv. Nu tænker jeg 10 minutter på praktiske løsninger og så har jeg gjort det jeg kunne. Dukker tankerne så op igen, siger jeg: "Hov – stop. Jeg har jo tænkt de mulige løsninger. Det er nok nu"
2. Tænke på hvad jeg selv ville råde en god ven til
3. Tænke på hvad gode venner ville råde mig til
4. Tænke på hvem jeg vil spørger til råds
5. Positiv selvtale – "jeg kan godt. Når det jeg spekulerer over viser sig i situationer, så vil jeg gøre noget ved det."
"Jeg har evner. Jeg er dygtigt til meget. Og også dette vil jeg kunne takle hen ad vejen."
6. Positiv selvtale – "Jeg har mange gode egenskaber." Huske hvad ens venner og familie, folk der kan lide en, ville sige om én og så selv tænke det eller sige det højt.
7. Positiv bedømmelse – "det skal nok gå, jeg har klaret det der var værre"
Sige "pyt – det er bare min psyke der overdriver og vil have at jeg har styr på alt – det behøver jeg ikke.
8. Afledning ved at tænke på gode minder, positive oplevelser, gode mennesker, ting jeg kan lide. Gå i detaljer med minderne og tankerne om de gode oplevelser.

Gør noget med handlinger

Enten med fokus på problemet og hvad der skal gøres ved det eller ved afledning.

1. Forsøge at bruge problemløsningsmodellen og gøre det jeg har fundet frem til.
2. Tale med andre om det og spørger til hvad de ville have gjort
3. Ringe til en ven
4. Gå en tur – og bemærk om jeg tænker anderledes over problemet, når jeg samtidig går
5. Gå en tur og tænk bevidst på noget andet
6. Dyrke motion
7. Dyrke afslapning
8. Dyrke mindfulness
9. Høre musik og synge eller danse med
10. Spille et spil på Pc'en
11. Surf på nettet. Gerne sjove ting.
Det er sværere at spekulere, hvis man har grinet i ½ time
12. Spis en sund snack
13. Se en film
14. Finde feriealbum frem og se på alle billederne.

Når jeg har forsøgt at give modspil i tanker eller handling, kan jeg ud for pågældende punkt skrive hvor tit den ny strategi virker godt, fx 4 x ud af 10
Kunsten er at finde ud af hvad der virker for én!