

TANKEFÄLLOR

Tankefällor dyker ofta upp när vi inte har eller tar oss tid att tänka igenom saker. När vi fastnar i sådana mönster av tankar riskerar vi att börja agera på sätt som vi annars inte skulle ha gjort, tankefällorna kan lura oss att helt missbedöma olika situationer. Genom att känna till och känna igen dina tankefällor kan du bli mer uppmärksam då de inträffar och lära dig strategier för att hantera dem i syfte att öka dina positiva upplevelser.

Nedan kan du läsa om några av de vanligaste tankefällorna!

- **Allt eller inget-tänkande**

Uppfattar allt som antingen svart eller vitt, är det inte perfekt är det misslyckat. *Exempel: "Om jag inte får högsta betyg på det här provet kan jag lika gärna hoppa av kursen".*

- **Övergeneralisering**

Enstaka negativa händelser uppfattas som ett mönster av hur livet fungerar i stort. *Exempel: "Det är alltid såhär" eller "det händer aldrig mig".*

- **Selektiv uppfattning**

Fokuserar enbart på det negativa och ser inte det som var bra, enstaka detaljer färgar hela bilden av vad som hänt. *Exempel: Du har fått fem bra recensioner och en mindre bra, du fokuserar enbart på den sistnämnda.*

- **Diskvalificering av det positiva**

Positiva erfarenheter gills inte. Du håller fast vid en negativ ståndpunkt trots att det finns många omständigheter som motbevisar den. *Exempel: "Jag klarade bara tentan för att jag hade tur".*

- **Tankeläsning**

Att tro sig veta vad andra tycker och tänker utan att faktiskt ha bevis för att det är så. *Exempel: "Nu kommer min sambo tycka att jag är tråkig och lat".*

- **Spådomar**

Att förutsätta att saker inte kommer att gå bra och agera utifrån att det kommer att bli så. Genom att handla som om att vi redan vet vad som kommer att hända kan det mycket väl bli så att det går dåligt. *Exempel: "Jag tänker inte ens försöka plugga för jag vet redan att jag kommer bli underkänd".*

- **Katastrofiering**

Fokuserar på negativa händelser som kan inträffa eller räknar med sämsta möjliga resultat. *Exempel: "Chefen har kallat mig till ett möte, det måste*

innebära att jag ska få sparken”.

- **Förminskning och förstoring**

Att under- eller överdriva betydelsen av olika egenskaper, händelser eller erfarenheter. Det som är positivt förminskas och det som är negativt förstoras. *Exempel: ”Att bli befordrad är ingen stor grej, det hade lika gärna kunnat bli någon annan” eller ”hur kunde jag säga en så korkad sak, nu tycker alla att jag är korkad”.*

- **Känslotänkande**

Att anta att ens känslor går att likställa med fakta. *Exempel: ”Jag känner mig värdelös så då är jag ju värdelös”.*

- **Måste-borde-tänkande**

Ett överskattande av hur saker måste eller borde gå till. Genom att motivera sig med orden ”jag måste...” eller ”jag borde...” ställer man orealistiska krav på sig själv som leder till skuldkänslor då kraven inte alltid uppfylls. *Exempel: ”Jag måste städa, laga mat och baka innan gästerna kommer, annars är jag en dålig värd”.*

- **Etikettering**

Att sätta negativa etiketter på sig själv istället för att se varje enskild händelse som just enskild och inget som nödvändigtvis kopplas just till dig som person. *Exempel: ”Jag är tråkig”.*

- **Personalisering**

Att anklaga sig själv för saker man själv inte kan kontrollera och utan att tänka på vad annars som kunnat påverka. *Exempel: ”Det var en så liten publik på min presentation för att jag är en dålig föreläsare”.*

HANTERA DINA TANKEFÄLLOR

Hur det kommer sig att du fastnar i olika tankefällor är egentligen inte viktig information. Att börja fundera kring detta kan istället leda till att du fastnar i nya tankemönster som inte leder någonstans, vilket i sin tur kan förvärra problemet och få dig att må sämre. Så istället för att lägga energi på att fundera kring varför vi har vissa tankar kan vi lägga vår energi på att förändra delar av vårt sätt att tänka till att bli mer funktionellt för oss.

Använd nedanstående formulär för att identifiera dina egna tankefällor:

Situation	Vilka tankar får du?	Vilken/vilka tankefällor har du hamnat i?	Vad skulle du kunna tänka istället?
<i>Exempel: Ska hålla tal på ett bröllop.</i>	<i>“Ingen kommer att skratta åt mina skämt”. “Jag kommer bli röd i ansiktet”.</i>	<i>Katastrofiering.</i>	<i>“Jag kan inte veta i förväg vad som kommer hända”. “Börjar jag rodna är inte det hela världen”.</i>

UTMANA TANKEFÄLLORNA

Nu har du övat på att identifiera dina tankefällor samt alternativa tankar. Nedan kan du läsa om några andra tekniker du kan prova på för att sticka hål på tankefällorna. Testa att ifrågasätta de tankar som dyker upp på ett så opartiskt och rationellt sätt du kan. Ju fler gånger du över på detta desto mer ökar din förmåga att kontrollera de negativa tankarna.

- **Undersök sannolikheten!**

Vilka bevis finns för din tanke? Vilka bevis finns mot? Finns det några alternativa förklaringar? Har det hänt någonting liknande tidigare? Vad hände i så fall då?

- **Uppmärksamma olika sidor av situationen!**

Vad är det värsta som skulle kunna hända? Vad är det bästa som skulle kunna hända?

- **Ändra ditt perspektiv!**

Vad skulle du säga till en vän som hade samma tanke? Vad kommer du tänka om det här om 20 år? Hur stor roll spelar den här tanken i förhållande till annat som händer i ditt liv och i resten av världen?

- **Undersök tankens syfte och konsekvens!**

Hur hjälpsam är den här tanken? Får den dig att må bättre? Ökar eller minskar den sannolikheten till att du gör saker som leder till positiva konsekvenser på lång sikt?

- **Identifiera alternativa tankar!**

Hur kan du tänka istället? Hur skulle det få dig att må? Vilka konsekvenser kan den alternativa tanken leda till på lång sikt?

- **Var källkritisk!**

Vem är det som säger de här sakerna till dig? Jo, din egen hjärna. Fundera nu en liten stund, har din hjärna alltid haft rätt? Eller kan det vara så att den ibland gör saker svårare eller enklare än de egentligen är? Det är lätt att tänka att vår hjärna är den allra viktigaste av våra organ, men vem är det som talar om det för dig? Jo, din hjärna...

Tips!

Förvara den här lappen på ett ställe där du ofta blir påmind om den. Du kan också fota av den eller skriva ner dina favoritövningar på mobilen. På så sätt ökar du sannolikheten att du kommer ihåg att ifrågasätta tankarna när de väl dyker upp.