



Omkostninger ved undgåelse

Vi har alle vores kontrolstrategier, men det er ikke alle, der virker efter hensigten. Denne øvelse hjælper dig med at belyse, om dine strategier hjælper dig eller de bare undertrykker tankerne.

Trin 1

Start med at fuldende sætningen: *"De tanker og følelser, jeg helst vil slippe af med, er..."*

Brug nu et par minutter på at skrive en liste over alle de ting, du har forsøgt for at undgå eller slippe af med disse ubehagelige tanker og følelser.

Trin 2

Prøv at se, om du kan komme i tanke om hver enkelt strategi, som du bevidst eller ubevidst har anvendt tidligere.

Du kan enten tage et stykke papir at skrive det ned på eller printe og anvende skemaet på side tre i denne øvelse.

Eksempler på undgåelse:

- 1) Du undgår en person(er) eller situationer, som du har et problem med
- 2) Du flygter fra problemet, f.eks. ved brug af euforiserende stoffer eller alkohol
- 3) Du bebrejder dig selv
- 4) Du beder til de højere magter
- 5) Du fortæller dig selv, at det hele nok skal gå



Omkostninger ved undgåelse

Trin 3

Når du har lavet listen, så gennemgår du den og ved hver strategi stiller du dig selv følgende spørgsmål:

- 1) Fjernede det mine ubehagelige tanker og følelser på længere sigt?
- 2) Hvad kostede det mig i tid, energi, penge, helbred, forhold til andre og livsglæde?
- 3) Bragte det mig tættere på et rigt og meningsfuldt liv?

Husk at give dig selv tid til at tænke det igennem og vær forberedt på, at du kan komme til at føle lidt ubehag. Men hold fokus på strategierne, du anvendte og ikke følelserne, du havde.

Trin 4

Når du har lavet øvelsen, vil du oftest have opdaget tre ting:

- 1) Du har brugt meget tid og energi på at undgå ubehagelige tanker og følelser
- 2) Mange af de strategier, du har anvendt, fik dig måske til at få det bedre på kort sigt, men fjernede ikke de ubehagelige tanker og følelser på længere sigt
- 3) Mange af disse kontrol-strategier har haft en høj pris i form af spild af tid og energi, og har haft en negativ effekt på dit helbred og din livsglæde. De kan endda have haft en stærk negativ effekt på dit forhold til andre mennesker, samt dit forhold til dig selv. Med andre ord har du på kort sigt fået det bedre, men på længere sigt har de forringet din livskvalitet

Omkostninger ved undgåelse

Ubehagelig følelse	Kontrolstrategi