

# Juster dine negative grundholdninger til dig selv

<b>1. Gammel negativ grundholdning, som jeg ønsker at justere</b>	
<b>2. Hvor meget tror jeg på den? (0-100%)</b>  Lige nu: _____ Når den er mest overbevisende: _____ Når den er mindst overbevisende: _____	<b>3. Følelser, den giver mig:</b>
<b>4. Ny afbalanceret grundholdning, som jeg gerne vil udvikle og indarbejde (Dvs. en, der er mere positiv, realistisk og venlig.) (Se tips)</b>	
<b>5. Hvor meget tror jeg på den? (0-100%)</b>  Lige nu: _____ Når den er mest overbevisende: _____ Når den er mindst overbevisende: _____	<b>6. Følelser, den giver mig:</b>
<b>Min gamle grundholdning til mig selv</b>	
<b>7. Beviser for den gamle grundholdning: (Se tips)</b>	<b>8. Alternative måder at betragte beviserne på: (Se tips)</b>
<b>Min nye afbalancerede grundholdning til mig selv</b>	
<b>9. Beviser for den nye afbalancerede grundholdning (fra fortiden/nutiden)</b>	<b>10. Beviser for den nye afbalancerede grundholdning (Hvad skal du huske at lægge mærke til i fremtiden, som vil kunne styrke den nye holdning?)</b>
<b>11. Eksperimenter, jeg bør udføre, så jeg skaber nye oplevelser, der kan styrke min tro på den nye grundholdning: (Se tips)</b>	
<b>Evaluering af, hvor meget jeg tror på følgende nu (0-100%)</b>	
Min gamle grundholdning til mig selv: _____	Min nye afbalancerede grundholdning til mig selv: _____

## Tips

### 4. Ny afbalanceret grundholdning, som jeg gerne vil udvikle og indarbejde (Dvs. en, der er mere positiv, realistisk og venlig:

Din nye grundholdning kan være det modsatte af den gamle, eller den kan være et mere moderat syn på dig selv (Fx "Jeg er god til mange ting, gennemsnitlig til nogle ting, og svagere på nogle områder, ligesom alle andre). Det vigtige er, at den nye grundholdning er mere afbalanceret, at den medtager al tilgængelig information om dig (og ikke bare den negative!), og at den inkluderer både dine styrker og svagheder.

Pas på, at du ikke afviser en ny alternativ grundholdning, fordi du ikke kan leve op til den 100%. (Pas på, at du ikke tænker: "Jeg kan ikke skrive 'Jeg er kompetent', for nogle gange så laver jeg faktisk fejl.") Der er ingen mennesker, der kan leve op til sådan et perfektionistisk ideal. Så accepter, at du er som din nye grundholdning til dig selv – dvs. ikke perfekt, men "god nok".

### 7. Beviser for den gamle grundholdning:

Spørg dig selv:

- Baserer jeg min grundlæggende holdning til mig selv som menneske på konkrete, aktuelle problemer, jeg har? (Fx depression, angst, problemer i relationer)
- Fordømmer jeg mig selv, fordi jeg har brug for hjælp og ikke kan klare mig alene? (Fx fordi jeg henvender mig til venner, familie eller terapeuter?)
- Fordømmer jeg mig selv pga. tidligere fejl jeg har begået? (Fx fordi jeg ikke kunne klare mig i skolen, kom ud i kriminalitet, var utro)
- Fordømmer jeg mig selv som grundlæggende værdiløs pga. konkrete svagheder, jeg har (Fx at jeg ikke er boglig, at jeg er dårlig til sport)
- Fordømmer jeg mig selv pga. fysiske træk eller personlige egenskaber (fx min kropsstørrelse, hvor attraktiv jeg er, at jeg er genert, at jeg roder)
- Baserer jeg min grundholdning til mig selv på sammenligninger med andre mennesker (Fx på, om jeg er bedre til bestemte ting end dem, om jeg har præsteret mere end dem, om jeg ser bedre ud end dem)
- Baserer jeg min grundholdning til mig selv på, hvordan andre mennesker behandler mig? (Fx at de behandler mig dårligt, respektløst, kontrollerende eller voldeligt)
- Baserer jeg min grundholdning til mig selv på, hvordan mine nærmeste opfører sig (Fx på, at mit barn opfører sig dårligt / ikke præsterer)
- Er min grundholdning til mig selv opstået, fordi jeg har mistet noget, som har været vigtigt for min selvfølelse? (Fx mistet mit arbejde, brud i parforholdet)

## 8. Alternative måder at betragte "beviserne" på:

Spørg dig selv:

- Er der andre forklaringer på de aktuelle problemer, som ikke handler om, at jeg har personlige mangler (Fx "Jeg har ikke været god til at overholde mine forpligtelser – ikke fordi jeg er doven, men fordi udsætteradfærd og overspringshandlinger er almindelige symptomer på depression")
- Er der fordele ved at søge hjælp hos andre mennesker? Kan det måske være en styrke at kunne dét? Hvordan ser jeg selv på mennesker, der søger hjælp hos mig?
- Er det fair at basere mit selvværd på fejl, jeg har begået? (Fx "Alle begår fejl. Det er ikke fair at dunke mig selv oven i hovedet over ting, jeg ikke kan ændre.")
- Er det fair at basere mit selvværd på specifikke svagheder? (Fx "Bare fordi der er ting, jeg ikke er god til, er jeg ikke værdiløs som menneske. Alle har styrker og svagheder.")
- Er det fair at basere mit selvværd på mit udseende eller på specifikke personlige egenskaber, jeg har? (Fx "Jeg dømmes ikke andre mennesker ud fra deres udseende. Så er det ikke fair, at jeg gør det, når det gælder mig selv." "Bare fordi jeg er genert, er jeg ikke forkert. Det er bare sådan jeg er. Mennesker er forskellige.")
- Er det fair at basere mit selvværd på, om jeg er bedre til et eller andet end andre? (Fx "Bare fordi der er en, der er bedre til noget end mig, gør det ikke ham/hende til et bedre menneske. Der vil altid være mennesker, jeg er bedre til visse ting end, og andre, som er bedre til visse ting end mig.")
- Hvilke andre årsager er der til den måde, andre behandler mig på, end mine personlige mangler? (Fx "Den måde, han/hun behandlede mig på, skyldtes sandsynligvis den slags menneske, han/hun er, og problemer, som han/hun har, snarere end, hvad jeg er for et slags menneske.")
- Kan jeg være 100% ansvarlig for andre menneskers adfærd? (Fx "Uanset hvor meget jeg anstrenger mig for at gøre mit bedste, så har jeg ikke 100% kontrol over mit barns opførsel. Der er andre faktorer involveret. Det er ikke alt sammen min fejl.")

## 11. Eksperimenter, jeg kan udføre, så jeg skaber nye oplevelser, der kan styrke min tro på den nye grundholdning:

Hvis du for alvor skal begynde at tro på den nye grundholdning, kræver det, at du skaffer dig oplevelser, der giver dig beviser for den. Dvs. det kræver, at du *handler, som om* du tror, den nye grundholdning er sand, selvom du ikke er 100% overbevist endnu.

Eksperimenterne bør fokusere på, at du:

- Nærmer dig ting – i stedet for at undgå dem
- Fortsætter, når ting bliver udfordrende – i stedet for at flygte
- Aflægger din sikkerhedsadfærd
- Behandler dig selv som en god ven
- Gør nydelsesprægede ting
- Lægger mærke til ting, du har opnået/mestret
- Registrerer dine positive egenskaber
- Deltager aktivt og engageret i livet
- Udtrykker dine følelser og behov assertivt – i stedet for passivt, indirekte eller aggressivt