

ABC-ØVELSEN

- BLIV KLOGERE PÅ DIG SELV

Mål med øvelsen: At få indsigt og forståelse af dig selv, så du kan handle og forandre. Tænk på en nylig hændelse med modgang, som du håndterede godt, eller hvor du overreagerede. Brug papir til at notere på:

- Beskriv A (objektivt, hvem, hvad, hvor, hvornår).
- Identifier C (hvad følte jeg, hvordan reagerede jeg?). Prøv at finde frem til både dine følelser og handlinger. Noter intensiteten af følelsen (mild, moderat eller intens?).
- Lav en god og fyldig beskrivelse af C.
- Prøv at gennemskue de tanker, som forbandt A og C: Hvad var det, jeg tænkte, da jeg bragte disse følelser og denne adfærd ind i situationen?

Det er vigtigt, at du identificerer tankerne, som du faktisk tænkte dem. Du skal ikke omforme dem til (hvad du synes er) en mere acceptabel version.

De præcise ord, som skaber dine tanker, er vigtige, fordi disse ord indfanger den mening, du indfanger hele hændelsen med.

Brug din viden om B-C-forbindelsen til at lave et tjek. Hvis de tanker, du har noteret, ikke passer ind i kategorierne, har du ikke identificeret dine indre tanker præcist nok. Prøv igen.

Krydstjek til sidst, at hvert sæt af indre tanker hænger sammen med en følelse og adfærd – og omvendt. Hvert B og C skal være i par.

Hvis du har et enligt B eller C, så brug tid på at finde det, der mangler.

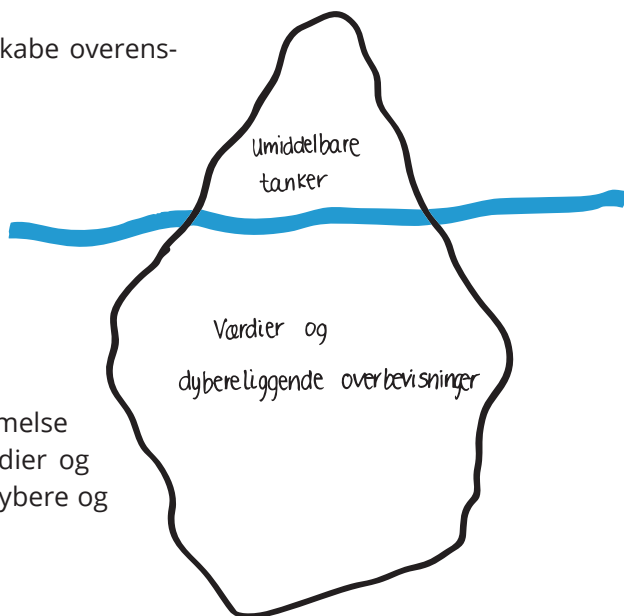
B-C forbindelse	
Indre tanker	Konsekvens
Krænkelser af din rettigheder	Vrede
Reelt tab i verden eller tab af selvværdighed	Sørgmodighed, depression
Krænkelser af andres rettigheder	Skyld
Trussel mod fremtiden	Angst/frygt
Negativ sammenligning med andre	Flou

Hvis du får en ahaoplevelse – "Nu forstår jeg, hvorfor jeg følte og reagerede sådan!" – så er du kommet et skridt videre mod at kende dig selv.

Det kan også være, at du oplever, at du ikke kan skabe overensstemmelse mellem B og C:

- Er C ude af proportioner i forhold til B?
- Er den følelse, du oplever i C, i uoverensstemmelse med, hvad din indre tanker foreskriver i B?
- Er du udfordret i at træffe en tilsyneladende enkel beslutning?

Når der i en ABC-undersøgelse ikke er overensstemmelse mellem B og C, kan der være dybereliggende værdier og grundantagelser på spil. Her er det oplagt at søge dybere og spotte sit eget isbjerg.



Ideen med at spotte isbjerge er at blive klogere på:

- Hvad det er, der får dig til at overreagere eller reagere på en anderledes måde, end dine umiddelbare indre tanker forudser.
- Hvad det er, der underminerer dine muligheder for at træffe beslutninger.
- Hvad der er årsag til, at du overoplever en bestemt følelse (radar).

Disse spørgsmål kan hjælpe dig på vej – stil dem til dig selv flere gange i processen:

- Hvad betyder det for mig?
- Hvad er den mest chokerende/rystende del for mig?
- Hvad er den værste del af dette for mig?
- Hvad fortæller det om mig?
- Hvad er det, der er så dårligt ved det?

Ved at finde frem til dine isbjerge bliver du i stand til at agere på dine egne følelser og handlinger, som følger deraf.

