



HjerneRO

Step-by-step-guide

Tænketid

Tænketid

Introduktion til tænketid

Tænketiden skal bruges til at:

- 1. Udskyde dine bekymringer til et fastlagt tidspunkt.**
- 2. Løse de udfordringer der er indenfor din kontrol, så de ikke fortsat fylder i dit hoved.**

Det første punkt er klart det vigtigste – nemlig at du *træner* din evne til at udskyde dine bekymringer, i stedet for at reagere på dem med det samme. På den måde giver du følelserne plads til at fordufte sådan, at du kan se *rationelt* på bekymringerne senere på dagen. Det er derfor også vigtigt at du beslutter dig for, *hvornår* du vil have din tænketid dagligt. Det kan være et bestemt tidspunkt på dagen, men det kan også være, når du går med hunden, er i bad eller noget helt tredje. Du bestemmer – det vigtigste er bare, at du rent faktisk *vælger* et tidspunkt.

Skulle det ske, at tidspunktet du vælger, ikke passer alligevel, så ændrer du det bare. Se det som et lille eksperiment, at du skal finde ud af hvornår på dagen, det passer *dig* bedst at have tænketid.

Eksempler på tidspunkter du kan have tænketid:

- I badet.
- Når jeg går med hunden.
- Når jeg kører fra arbejde.
- Når jeg har puttet børnene.
- En time inden jeg skal sove.

Sådan bruger du tænketiden til at udskyde dine bekymringer.

Her er hvad du skal gøre, for at udskyde dine bekymringer:

1. Når du opdager, at du sidder fast i en bekymring, så sig til dig selv: "Ikke nu – jeg tager den først i min tænketid."
2. Kig derefter på dit ur og mind dig selv om: "Kl. [XX], når jeg har tænketid, kan jeg genbesøge den her bekymring."

OBS:

Det er først, når du sidder fast i en bekymring, at du skal stoppe op og udskyde den. Du behøver altså ikke udskyde hver eneste ubehagelige tanke, der dukker op – for det vil helt naturligt ske ofte. Brug kun strategien, når du kan mærke, at du hænger fast i bekymringen, og at den udvikler sig til flere bekymringer.

Husk, spørgsmålet er ikke, om du kan udskyde dine bekymringer.
Spørgsmålet er, om du kan træne det – og det kan du.

Nogle glemmer det lille ord "endnu", når de skal lære noget nyt. De siger: "Jeg kan ikke udskyde mine bekymringer!"

Men det, de i virkeligheden burde sige, er: ""Jeg kan ikke udskyde mine bekymringer endnu – men jeg kan lære det, hvis jeg øver mig".



Husk på at det engang var svært at lære at cykle, men du blev ved og lærte det. Engang var det også svært at lære at køre bil, men du blev ved og lærte det. Sådan er det også, når du skal *lære* at udskyde dine bekymringer. Alt er svært i starten.

Du kan eventuelt starte med kun at udskyde bekymringerne én time eller mindre, og så gradvist bygge på. Det vigtigste er bare, at du *øver* dig i at gøre det hver dag. Hjernen kræver tid til at ændre sig, og derfor er det så vigtigt, at du ikke giver op, selvom det er svært. Bliv ved, så skal du nok lære det. Vi tror på dig!

Sådan bruger du tænketiden til at løse dine udfordringer

Det er vigtigt at løse de bekymringer, som du rent faktisk *kan* løse. Ellers giver du dem lov til at køre rundt i hovedet på dig selv, og det løser ingenting. Her er en strategi til, hvordan du kan løse de bekymringer, der er indenfor din kontrol:

Step 1: Definér bekymringen.

Det første du skal gøre, er at definere bekymringen.

Eksempler:

"Jeg har for mange arbejdsopgaver"

"Et af mine familiemedlemmer er alvorligt syg"

"Jeg er bange for, jeg bliver fyret"

"Jeg er bange for, jeg udvikler stress"

"Jeg er bange for, min partner ikke kan lide mig"

Step 2: Brainstorm dine muligheder

Nogle mennesker kommer aldrig videre end punkt 1, hvilket er problematisk, fordi bekymringerne så får lov til at køre rundt i hovedet i en evighed. Det er derfor vigtigt, at du brainstormer ideer til, hvad du vil gøre ved din bekymring, efter du har defineret den.

Eksempel 1:

Din bekymring er, at du har for mange arbejdsopgaver. Hvad kan du gøre ved det?

Du kan tale med din leder om, at du har for mange opgaver.

Du kan fjerne nogle af opgaverne.

Du kan arbejde længere i en periode.

Du kan arbejde mere fokuseret i en periode.

Du kan søge en anden stilling.

Hvad kan du ellers gøre? Du har sikkert endnu flere ideer.

Eksempel 2:

Din bekymring er, at du udvikler stress. Hvad kan du gøre ved det?

Du kan tale med din leder om, at du føler dig stresset.

Du kan reflektere over, hvad det helt konkret er, der gør dig stresset. Er det dine opgaver? Er det dine tanker?

Du kan tale med et familiemedlem eller en nær ven om det.

Du kan øve dig i at udskyde dine bekymringer om stress til din tænketid.

Hvad kan du ellers gøre? Du har sikkert flere ideer.

Eksempel 3:

Din bekymring er, at et af dine familiemedlemmer er alvorligt syg. Hvad kan du gøre ved det?

Du kan absolut intet gøre ved selve sygdommen. Du har ingen kontrol over, hvordan sygdommen udvikler sig.

Det eneste du kan gøre, er at være der for personen. Tale med vedkommende og støtte personen. Men derudover er situationen udenfor din kontrol – det er dét, der kaldes et vilkår. Og vilkår kan vi ikke ændre på. Præcis ligesom Martin ikke kan ændre på at både han og halvdelen af hans familie har en sjælden kræftsygdom. Det er et vilkår.

Selvom der er tale om et vilkår, må du naturligvis stadig gerne bekymre dig om det. Men øv dig i at udskyde bekymringerne til din tænketid, sådan at de ikke fylder mere end højst nødvendigt – husk på at du alligevel ikke kan gøre noget ved dem, og det eneste du får ud af at bekymre dig om dem, er dårligere humør og mindre energi til rent faktisk at håndtere situationen, eller være der for de mennesker som har brug for det. Det er præcis, som når stewardessen siger, at du selv skal tage iltmasken på, før du giver den til andre. Kun når du er der for dig selv, kan du være der for andre. Og du er der ikke for dig selv, når du bruger timevis på at bekymre dig hver dag.

Step 3: Tag action!

Det sidste du skal, er at tage action. Vælg én af de muligheder du er kommet frem til under din brainstorm.

Eksempel:

Din bekymring er, at du har for mange opgaver.

Din løsning er, at du vil tale med din leder.

Dagen efter booker du et møde med din leder, hvor I taler om dine opgaver.

OBS:

Det både kan og vil ske, at nogle af dine løsningsideer ikke virker. Og her er det vigtigt, at du ikke taber modet. Se det i stedet bare som et lille eksperiment, der fejlede. Når eksperimentet fejler, vælger du bare en ny mulighed i stedet. Giv ikke op bare fordi den første løsning ikke virkede.

Du kan med fordel gennemgå alle tre steps i din tænketid. Det vil hjælpe dig med at definere, om du rent faktisk kan gøre noget ved dine bekymringer eller om de er vilkår. Selvom bekymringerne er vilkår, vil denne afklaring hjælpe dig, fordi du så *ved*, at bekymringen er udenfor din kontrol, og at du derfor ikke behøver bruge tid på den. Du må selvfølgelig stadig bekymre dig om det, men øv dig i at *udskyde* bekymringerne til din tænketid.

Sådan bruger du tænketiden til at træffe beslutninger

Hvis der er noget, der kan give anledning til timevis af grublerier og bekymringer, så er det beslutninger. Mange kommer til at lade tankerne køre rundt i hovedet, i stedet for at komme frem til en beslutning. Det kræver meget energi, og man kommer ikke nogen vegne.

Eksempler på svære beslutninger:

1. Burde jeg gå fra min partner?
2. Burde jeg købe hus nu eller vente?
3. Burde jeg søge en anden stilling?
4. Burde jeg tage en ny uddannelse?

Ovenstående beslutninger er svære at tage, fordi de er vigtige. Men selvom de er vigtige, betyder det ikke, at vi skal overtænke dem – for så har vi paradoksalt nok mindre overskud til at tage en god beslutning. Her er en bedre strategi til at træffe gode beslutninger.

Eksempel:

Du skal tage en beslutning, om du vil gå fra din partner eller ej.

Sådan en beslutning er svær at tage, og nogle kan bruge *flere år* på at spekulere over, hvad de skal gøre.

Det er både ødelæggende for dem selv, partneren og forholdet. Derudover er det næsten uudholdeligt at svæve mellem "skal, skal ikke?". Her er hvad du bør gøre i stedet:

Step 1: Sæt en deadline for beslutningen

Det første du bør gøre, er at sætte en deadline for, hvor når du vil træffe en beslutning. Det kunne eksempelvis være 8 uger.

Step 2: Brug din tænketid til at tænke over beslutningen.

Brug din tænketid til at tænke over beslutningen. Du kan tænke over, hvad der taler for, og hvad der taler imod. Men hold det til max 30 minutter om dagen.

Step 3: Udskyd alle tanker om beslutningen til din tænketid

Når det ikke er tid til din tænketid, bør du udskyde tanker om beslutningen til det tidspunkt.

Hvis du for eksempel opdager, at du sidder fast i tankerne om beslutningen, kan du sige til dig selv: "Den tager jeg først op i min tænketid" – og derefter vende din opmærksomhed tilbage til noget andet.

Step 4: Træf en beslutning

Når der er gået 8 uger, vil du i alt have brugt 1.680 minutter svarende til 28 timer på at tænke over beslutningen – næsten en hel arbejdsuge!

Er det nok til at træffe en god beslutning? Ja, i høj grad.

Denne strategi er langt bedre end at bruge flere år på at sidde fast i tanker uden at tage en beslutning. Livet er for kort til den slags. Læg hellere en plan for hvordan du vil komme videre – din livskvalitet afhænger af det.

Tænketiden er alfa omega – så brug den

Tænketiden er et af de absolut vigtigste redskaber i dette forløb. Men fordi det er simpelt, er der nogle få mennesker, som springer det over – og det er en utroligt dårlig idé.

Husk på at du ikke *skal* bruge alle 30 minutter, hvis ikke du har lyst til det.

Du skal heller ikke tvinge dig selv til at bekymre dig, hvis du ikke føler behov for det.

Men det er vigtigt, at du vænner dig til at udskyde dine bekymringer til din tænketid. Og når det så er tid til tænketid, er det vigtigt, at du bruger et øjeblik på at forholde dig til, om du vil bekymre dig eller ej.