

Vanliga tankefällor

En del tankar är inte hjälpsamma, utan påverkar våra känslor eller handlingar negativt. De kan till exempel göra oss deppiga eller minska vår motivation.

Kanske känner du igen dina egna tankar bland de här vanliga tankefällorna? Genom att bli medveten om dem kan du undvika att falla i dem och i längden agera mer medvetet och funktionellt.

Allt eller inget-tänkande

Du tänker i extrema kategorier, svart eller vitt. Om något du gjort inte är helt perfekt är det fullständigt misslyckat. Om du ska börja med något projekt ska det vara allt på en gång annars är det ingen idé. Allt däremellan känns som halvmesyrrer.

Övergeneralisering

Du ser en isolerad händelse som ett mönster, till exempel när det gäller misslyckande. Tjejen som får nej av killen hon bjuder ut tänker att hon alltid kommer bli avvisad.

Psykologiskt filter

Du plockar ut en enda negativ detalj ur en helhet och tänker uteslutande på den tills du får en negativ bild av helheten. Till exempel du åt precis enligt planerna hela dagen men sedan bjöd någon på godis och du tog en bit. Du tänker på den där biten hela tiden och drar slutsatsen att du åter igen har misslyckats med ditt ätande idag.

Diskvalificering

Du bagatelliserar positiva erfarenheter genom att insistera på att de av ett eller annat skäl inte kan räknas, till exempel med motiveringen att det bara var tur. På detta sätt kan en negativ attityd vidmakthållas trots att den inte stämmer överens med dina vardagserfarenheter.

Tankeläsning

Du antar att någon reagerar eller tänker negativt om dig och du bryr dig inte om att försöka kontrollera att ditt antagande är riktigt.

Spåkärringen

Du förväntar dig att saker och ting ska bli tråkiga, gå dåligt eller inte fungera och du är övertygad om att din förutsägelse är riktig till 100 %. Till exempel du tar inte bort den där lilla skorpan till kaffet eller lägger till den där lilla 5-minuterspromenaden eftersom du är övertygad om att den ändå inte kommer att ha någon betydelse eller att du ändå inte kommer lyckas i längden.

Förstoring/förminskning

Du överdriver betydelsen av saker (som till exempel att du gjort ett misstag eller att någon annan gjort en bra prestation) och du tonar ned andra saker tills de är helt betydelselösa (som till exempel dina positiva egenskaper).

Känslotänkande

Du antar att dina negativa känslor visar på hur saker och ting verkligen är. Jag känner mig värdelös – därför måste det vara så.

Etikettering

I stället för att objektivet beskriva dina felaktiga beteenden sätter du en etikett på dig själv, som till exempel jag är värdelös och misslyckad.

Personalisering

Du ser dig själv som orsaken till negativa yttre händelser som du faktiskt inte på något sätt kan vara ansvarig för. Till exempel en annan gruppledare är arg och du drar omedelbart slutsatsen att det är du som sagt eller gjort något.