

Bekymrings fælden

Sådan slipper du **fri**
og lukker **livet** ind

Baseret på den unikke behandlingsmodel
ANGST-STRATEGISK TERAPI

Lotte Ingerslev

Copyright

Bekymringsfælden

– Sådan slipper du fri og lukker livet ind

Copyright © Lotte Ingerslev 2015

1. udgave

Forlag: Vandhullet

ISBN 978-87-998018-1-7

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse eller distribution af eller kopiering fra denne bog eller dele heraf uden forfatterens foregående skriftlige samtykke er forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er kopiering, der finder sted på institutioner, som har indgået aftale med Copy-Dan, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

Se mere på angst-strategier.dk/bekymringsfaelden/

Indledning

Sidder du fast i angstens spil?

- Det er, som om alt, der er forbundet med mulige og umulige katastrofer, tiltrækker din hjerne som en magnet.
- Du går i virkeligheden og bekymrer dig om – og lægger planer til afværgelse af – alt muligt dårligt – stort og småt.
- Når først tankerne om katastroferne er dukket op, så har du meget svært ved at slippe disse forestillinger uden at have fundet en måde at undgå dem eller reducere deres konsekvenser.
- Du forsøger at udrydde enhver bittelille mulighed for, at katastroferne på nogen måde kan ske.
- Hvis det viser sig, at du ikke kan eliminere muligheden for, at katastroferne kan ske, så føler du, at du er nødt til at planlægge en måde at håndtere ethvert problem, der kunne opstå – uanset hvor sandsynligt eller usandsynligt, det måtte være.

Kan du genkende flere af ovenstående problemer? Så må jeg starte med at give dig en dårlig nyhed: Du er en typisk *bekymrer*. Du lider af det, jeg plejer at kalde *allergi overfor*

uvished. Samlet set kan man sige, at allergi overfor *uvished* i virkeligheden er en allergi over for katastrofeforestillinger. Det er på mange måder en angst for, at der pludselig skal dukke en ubehagelig overraskelse op, så du bliver grebet af angst. Hvis du har det sådan, så prøver du – forståeligt nok – at undgå *uvished* og ubehagelige katastrofeforestillinger, som får det til at løbe dig koldt ned ad ryggen. Hvem ville ikke gøre dét? Men desværre så kommer din undgåelse af *uvished* og katastrofeforestillinger til at give alvorligt bagslag:

- **Du har undgået *uvished* så mange gange, at din hjerne er begyndt at betragte selve *uvisheden* ved livet som livsfarlig.**
- **Det, at du gør dig så mange anstrengelser for at undgå katastrofeforestillinger, får dem mærkeligt nok til at dukke endnu mere op og give endnu mere ubehag.**
- **Du får fortalt din hjerne, at selve det, at der dukker en katastrofeforestilling op, simpelt hen er livsfarligt – Hvilket desværre holder angsten for dem i gang.**

Det var den dårlige nyhed. Den gode nyhed er, at du kan begynde at træne dig selv i at gøre noget helt, helt andet. Og når du gør dét, så vil du efterhånden vænne din hjerne til at kunne være i ***uvisheden*** som **en helt naturlig del af livet** – dvs. uden at du reagerer på den, som om den er et faresignal. Når du desuden får en hel ny strategi for, hvordan du håndterer angsten for katastroferne, så angsten mindskes, så begynder katastrofeforestillingerne at fylde langt mindre i dit liv.

Paradoksalt nok viser den seneste forskning, at **jo mere du prøver at undgå følelsesmæssigt ubehag, jo mere angst vil du opleve, når du befinder dig i pressede situationer.**

Det er forbandet, men det er desværre sådan, det er. Dvs. du kan ikke slippe af med angsten, så længe du beholder det mindset, du har nu – dvs. det mindset, der går ud på at undgå uvished og angst.

Hjælpemidlerne i denne bog består af redskaber fra den unikke behandlingsmodel, jeg anvender i min egen klinik:

ANGST-STRATEGISK TERAPI

**De allernyeste
videnskabeligt
dokumenterede
metoder**

Fra bl.a.
Kognitiv adfærdsterapi
Dialektisk adfærdsterapi
Acceptance and Commitment
Therapy
Mindfulness
Metakognitiv terapi
Attention Training (ATT)
Cognitive Processing Therapy
Emotional Processing Therapy

**De mest
effektive
strategier til
at vriste dig fri
af det spil,
som angsten
for uvisheden
har drevet dig
ind i**

+

Når du har et angstproblem, så er det, fordi angsten ubevidst driver dig ind i et spil med nogle helt bestemte regler – Et spil, som det desværre er umuligt for dig at vinde. Hvorfor gør den dog dét? Ja, det virker da også mærkeligt ved første

øjekast. Men husk, angsten har kun én opgave: At få dig til at undgå alt, der lugter den mindste smule af fare, så den kan holde dig i live – Også selvom det betyder, at den fjerner dig fra alt, hvad der kan give dig mening og indhold i livet. Ja, endda selvom det betyder, at dit liv ender med at blive mere og mere indskrænket og fattigt.

Hvordan opnår angsten sit mål? Det gør den ved at give dig nogle helt bestemte **ubehagelige kropsfornemmelser** – samt følgende **forestilling**, som den prøver at få dig til at tro meget fast på:

”Hvis en bestemt situation skaber **mulighed** for, at noget ubehageligt kan ske, så skal du **gøre alt for at undgå** situationen – eller på anden måde **sikre dig 100 %** mod, at dette ubehagelige på nogen måde kan ske.”

Her i tilværelsen er der jo ikke nogen som helst situationer, der ikke indebærer en vis form for risiko. Når du derfor spiller angsten spil – og efterlever ovenstående princip – så kan du simpelt hen ikke undgå at ende med at skulle fjerne dig fra massevis af situationer eller opbygge uhensigtsmæssige parader, når du befinder dig i dem. Alt sammen noget, som holder dig fast i din angst og styrker den på længere sigt - hvilket angsten er inderligt ligeglad med. Du *overlever* jo, og så har den sådan set opfyldt sit formål!

Hvis du derimod vil mere end blot leve dit liv næsten 100 % i fremtiden og blive hundset rundt med af bekymringer og

angst, er der ingen anden vej end, at du må lave din indstilling helt om.

Her er det vigtigt at understrege, at det ikke handler om, at du skal til at være dumdrstig. Det, du i stedet skal lære er **hemmeligheden bag, hvordan man kommer ud af angst**. Derefter får du hjælp til, hvordan **du lægger din strategi for håndtering af angst fundamentalt om**, så du udnytter metoden allersmatest. I bogen bliver du derfor præsenteret for helt anderledes måder at håndtere **uvished, bekymringer, katastrofeforestillinger og - angst** på. Derfor vil du nok opleve, at en del af det, du læser ved første øjekast, kan virke meget langt fra det, du har gjort før. Men læs alligevel videre. For hvis jeg har ret i, at den måde, du håndterer angsten på lige nu, rent faktisk kommer til at forstærke den, så skal din indstilling jo ændres temmelig grundlæggende, hvis du skal ud af den.

Jeg kan lige så godt få det sagt med det samme: Som mange af mine klienter ved, så har jeg selv lidt af bekymringsangst. At jeg kender emnet fra min egen krop er naturligvis bl.a. noget af det, der har drevet mig til at skrive bogen. Men det er ikke det, bogen drejer sig om. Behandlingsmodellen **ANGST-STRATEGISK TERAPI**, som bogen er baseret på, tager udgangspunkt i den nyeste psykologiske forskning.

Jeg har brugt min mangeårige erfaring inden for undervisning og kommunikation til at formidle tingene på en så klar og anvendelses-orienteret måde som overhovedet muligt. I bogen finder du bl.a.:

- **DE NYESTE VIDENSKABELIGT DOKUMENTEREDE METODER.**

- **DE MEST EFFEKTIVE STRATEGIER** til at vriste dig fri af det spil, som angsten for uvished har drevet dig ind i.
- **VIRKNINGSFULDE REDSKABER** til at håndtere bekymringerne og tilværelsens uvished på en hensigtsmæssig måde, så du kan begynde at leve i nuet.
- **TESTS, SOM DU KAN UDFYLDE**, så du får indsigt i din egen tankegang.
- **CASE-EKSEMPLER**, som hjælper dig med bedre at genkende problemerne og se, hvad du konkret kan gøre i stedet.
- **ARBEJDSARK**, som du kan printe og skrive i lige med det samme.

Det særlige ved **ANGST-STRATEGISK TERAPI** er, at vi hele tiden fokuserer på **din overordnede indstilling til uvished og angst** – Altså udgangspunktet for den **strategi**, du anvender i forhold til angsten og bekymringerne. Det viser sig nemlig, at hvis vi ikke ændrer din overordnede indstilling til uvished og angst, så kan det være fuldstændig ligegyldigt, hvilken teknik du prøver at anvende.

Så længe du spiller angstens spil
 – og prøver at undgå uvished og angst –
 så kommer du ikke af med din angst.

Du skal til at lære at spille
spillet mod angsten
på en helt anden måde
– Så angsten for alvor taber,
og du går ud som vinder.

Er du villig til at give det en chance? Luk livet ind, så du for alvor kan begynde at leve i nuet!

Kapitel 1

Hvordan du forsøger at undgå angsten – Og hvorfor det holder dig fast i den

HVAD ER PROBLEMET?

Når man har tendens til at komme til at bekymre sig alt for meget, tænker man tit, at det er bekymringerne, der er problemet. Og man prøver typisk at gøre forskellige ting for at undgå at bekymre sig så meget. Måske siger du fx "Stop!" til dig selv, når du kan mærke, at du bliver for fikseret på en ubehagelig tanke, eller det kan være, du prøver helt at undgå de situationer, der kan få dig til at bekymre dig.

Men nu skal jeg fortælle dig noget, som, jeg indrømmer, kan lyde mærkeligt, når man hører det første gang: Det er slet ikke bekymringerne som sådan, der er roden til problemet. Bekymringerne er noget, du tyer til for at undgå uvished og de katastrofeforestillinger, der kan dukke op i din hjerne – og for at undgå den angst, som disse forestillinger skaber. Så hvis du bare prøver at undgå at bekymre dig, så kommer du ikke ud af stedet med dit problem.

Det egentlige problem bag bekymringsangsten ligger på et mere overordnet niveau: Problemet er den reaktion, som angsten for katastrofeforestillingerne ubevidst driver dig ind i – Nemlig *undgåelse*. **Det er din undgåelse af uvished og katastrofeforestillinger, der holder dig fast i angsten.**

Undgåelsen **forstærker** endda angsten. For rigtigt at forstå det, skal vi først se på, hvordan undgåelse ser ud, når det gælder angst.

Der er grundlæggende **to hovedformer for undgåelse**:

- Du **undgår** selve den situation, du frygter.
- Du kan *ikke direkte* undgå den situation, du frygter. Derfor anvender du **sikkerhedsadfærd** i situationen – Dvs. adfærd, som har til formål at *mindske risikoen* for den *fare*, du frygter, eller *reducere angsten* for den.

For at forstå, hvordan disse to typer undgåelse forstærker angsten, så lad os et øjeblik forlade bekymringsangst. Lad os i stedet starte med at udforske, hvordan det kan være, at undgåelse styrker *angst* som sådan. Senere vender vi så tilbage til, hvordan denne mekanisme fungerer, når det gælder *bekymringsangst*. Lad os derfor først se på et eksempel, der er langt mere konkret, og som de fleste mennesker plejer at kunne leve sig ind i: *Elevatorskræk*. Vi forestiller os lige et øjeblik, at du er bange for at køre i elevator...

UNDGÅELSE TYPE 1:

DU UNDGÅR SELVE DEN SITUATION DU FRYGTER

De fleste steder, hvor der er en elevator, er der også en trappe. Så hvis du er bange for at køre med elevator, så vælger du selvfølgelig trappen. Samtidig med, at din angst lige nu og her udebliver, fordi du jo ikke går ind i den frygtede elevator, så kommer du til at styrke din elevator-

skræk på længere sigt. Hvordan kan det være? Det er fordi, du med din adfærd får fortalt din hjernes angstcenter, at JO! Der er noget at være bange for – Hvorfor ville du ellers vælge trappen?!

Angstcentret tænker: *Hvis* du var gået ind i elevatoren, var der nok sket noget meget forfærdeligt - Afhængigt af, hvad du frygter: At elevatoren var faldet ned, at den havde sat sig fast, at du ikke havde kunnet få luft, eller at du havde fået et panikanfald og ikke havde kunnet holde ud at være derinde, eller at du havde gjort dig selv til grin over for andre mennesker pga. din overdrevne angst!

Altså bliver angsten styrket, hver gang du undgår *selve* den situation, du frygter.

UNDGÅELSE TYPE 2:

DU ANVENDER SIKKERHEDSADFÆRD

Nogle gange er der simpelt hen ikke nogen trappe at tage. Eller også er du sammen med andre mennesker og har ikke lyst til at afsløre din angst over for dem ved at sige, "*Jeg tror altså liiiige jeg tager trappen...*"

Men hvad gør du så? Du tager måske en dyb indånding på vej ind i elevatoren for ligesom at spare op til at kunne holde vejret lidt længere, hvis nu elevatoren skulle vise sig at sidde fast. Eller du stirrer stift på det der skilt, hvor der står, hvornår elevatoren sidst er blevet gennemtjekket, og prøver at tale fornuft med dig selv: "*Elevatoren blev tjekket for 6 måneder siden. Hvor sandsynligt er det så, at den falder ned? Det er jo faktisk fuldstændigt usandsynligt..!*" Det kan også

være, du i stedet tæller baglæns fra 100 og ned inde i dit hoved. Eller måske du prøver du at skynde dig at drømme dig væk til solen, varmen, palmerne og bølgeskulpene på en strand på Barbados eller et andet dejligt, fredfyldt sted.

Hvad lærer angstcentret af dét? Jo, du kan åbenbart *kun* overleve at køre elevator, så længe du er udstyret med alt muligt "sikkerhedsudstyr". Elevatorkørsel "nøgen" er stadig *livsfarligt!* Dvs. du bliver *ved* med at være bange for at køre i elevator. Så igen bliver angsten styrket på længere sigt.

Undersøgelser viser, at når vi mennesker skal afgøre, om en situation er farlig eller ej, så vurderer vi det rent faktisk ud fra, om vi selv eller andre i samme situation anvender sikkerhedsadfærd eller ej. Bl.a. har forskere lavet et forsøg med at give folk to forskellige historier at læse – Historier om en helt ufarlig situation. Den eneste forskel på historierne var, om personerne i historien anvendte sikkerhedsadfærd eller ej. Forsøgspersonernes opgave var så at vurdere, om situationen, de læste om, var farlig – og hvis de mente den var farlig, hvor farlig den så var.

Begge historier begyndte på præcis samme måde:

Du står og laver mad til dig selv og dine nærmeste, da en gennemtrængende smerte minder dig om det lille sår, som du har på hånden, og som er blevet inficeret og udelukkende er beskyttet af et plaster. Du kommer i tanke om et dokumentarprogram, du har set for nylig, hvor man fik en meget detaljeret beskrivelse af de mest almindelige måder, sygdomme kan blive overført på.

Den eneste forskel på de to historier er den efterfølgende – og sidste – sætning, som kommer her:

A. Historien, hvor personen **ikke** anvender sikkerhedsadfærd:

... *Du fortsætter med at lave mad.*

B. Historien, hvor personen **anvender** sikkerhedsadfærd:

... *Du går i gang med at vaske dine hænder omhyggeligt igen og igen.*

Den gruppe mennesker, der læste historien i *udgave B*, hvor personen skyndte sig at vaske sine hænder omhyggeligt gentagne gange (dvs. anvendte sikkerhedsadfærd), vurderede situationen til at være farligere end dem, der læste den udgave af historien, hvor personen bare fortsatte med at lave mad – og altså ikke anvendte sikkerhedsadfærd. Selv folk helt uden angstlidelser blev påvirket af sikkerhedsadfærden, når de skulle vurdere, om situationen var farlig. Dog ikke så helt meget, som folk der led af angst.

Forsøg viser sågar, at hvis man over en periode får ganske almindelige mennesker uden bakterieangst til at vaske hænder mere end før, gå rundt med en hånddesinfektionsspray i deres taske og undgå at røre ved pengesedler, kan man få dem til at udvikle angst for bakterier. Derfor er det altså ikke altid bedre at være *safe than sorry*. Man kan paradoksalt nok komme til at øge sin angst i et forsøg på at komme til at føle sig mere tryk.

Hvis du hører om, at der er blevet foretaget nogle hjemmerøverier for nylig et sted i den del af landet, du bor i, så kan du overveje, om det ville gøre dig mere eller mindre tryk at give dig til at sove på en madras foran døren med en pistol under puden? Jeg gætter på, at det ville få dig til at føle dig mere angst. Det, at du ligger og sover dér og ikke i din seng,

sender jo et tegn til dit angstcenter om, at der rent faktisk er grund til at frygte væbnet indbrud når som helst.

TEST: HVORDAN SER DIN EGEN UNDGÅELES- OG SIKKERHEDSADFÆRD UD, HVIS DU ER EN BEKYMRER?

Nu var det så dejligt konkret med eksemplet, der handlede om elevatorskræk. Når det til gengæld drejer sig om bekymringsangst, så er det, du frygter, langt mindre konkret end en elevator. Det man frygter, når man har tendens til at bekymre sig for meget, er som nævnt følgende:

- Uvished
- Katastroforestillinger
- Angst

Derfor er den undgåelses- og sikkerhedsadfærd, man anvender for at undgå ovenstående ting, en del sværere at kunne genkende end den, man bruger, hvis man er bange for at køre i elevator. Det er bl.a. en af grundene til, at det kan være sværere at komme af med bekymringsangst end mere konkrete former for angst: Man kan nemlig ofte simpelt hen ikke se, hvad det er, man selv gør, der kommer til at holde angsten i gang. Derfor har jeg lavet nedenstående liste over de typiske metoder, som bekymrere anvender til at undgå uvished, katastroforestillinger og angst.

Når du læser listen, skal du ikke hæfte dig ved, hvor *mange* af adfærdstyperne du kan genkende. Mange mennesker vil kun kunne genkende enkelte typer – som de så til gengæld opdager, går igen i mange forskellige områder af deres liv.

Adskillige af adfærdstyperne ser relativt fornuftige ud ved første øjekast. Det der er u hensigtsmæssigt ved adfærden, er ikke selve det, *at* du anvender den en gang imellem, men hvor *afhængig* du er af at anvende den. Derfor bliver du også bedt om at angive ud for hver adfærdstype, hvor angst du forventer, at du ville blive, hvis du *ikke* måtte anvende adfærden. På den måde kan du se, om adfærden er blevet til *tvang* og ikke længere er et frit valg for dig.

Sæt X ud for de former for undgåelses- og sikkerhedsadfærd, du kan genkende fra dig selv. Tilføj derefter eksempler fra dit eget liv (evt. inspireret af case-eksemplerne, der følger umiddelbart efter), samt angiv forventet angst, hvis du ikke måtte anvende disse former for adfærd.

<p><input type="checkbox"/> Du overvejer alle udfald af en situation (ikke bare de sandsynlige udfald), og planlægger håndteringen af ethvert problem, der måtte opstå – også de problemer, der har meget lav sandsynlighed, eller som først kan risikere eventuelt at opstå om et godt stykke tid.</p> <p>Eksempler fra dit eget liv:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Forventet angst, hvis du ikke måtte anvende denne adfærd: (0-10)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	---

Når Pia skal til møde med sin chef, gennemspiller hun en myriade af mulige samtaler med ham, så hun er bevæbnet med et svar på ethvert muligt kritikpunkt, han eventuelt måtte have med hensyn til hendes arbejde. Chefen har stort set aldrig ytret nogen form for kritik. Men Pia føler, det er tryggere

at være bevæbnet til tænderne til enhver situation... Hun tænker konstant et par træk frem: "Hvis han nu siger dét, hvad skal jeg så sige?!" Og hendes tanker cirkler konstant om, hvordan hun skal afværge en eventuel konflikt.

Torben er selvstændig fysioterapeut. Han har masser af kunder og tjener godt, og han har sådan set haft rigtig fin gang i forretningen i adskillige år. Men når han en sjælden gang har et par huller i kalenderen, så begynder tankerne at myldre ind: "Er der mon en tendens i dét?!... Jeg havde også et par huller i kalenderen for et par uger siden. Hvad nu, hvis det bliver værre?!" Så bliver han grebet af panik, og den eneste måde, han synes, han kan håndtere panikken på, er i tankerne at begynde at planlægge, hvordan han skal håndtere hver af katastroferne i kæden. Han ender med at skulle berolige sig selv med, at hvis det ender med, at han skal bo på gaden, så kan han vel egentlig også overleve der... Alt sammen på baggrund af et par huller i kalenderen den uge...

- Du forsøger at få alle problemer løst nu og her på én gang - i stedet for at tage tingene i små skridt ad gangen eller arbejde på et område ad gangen.**

Forventet angst, hvis du **ikke** måtte anvende denne adfærd: (0-10)

Eksempler fra dit eget liv:

Læg fx mærke til, hvordan du går til redskaber, der skal hjælpe dig med at løse dine problemer. Kommer du i virkeligheden - uden at være bevidst om det - til at forlange af hvert enkelt af redskaberne, at de skal løse alle dine problemer? Eller accepterer du at træne dig målrettet i at anvende et nyt redskab, selvom det redskab ikke i sig selv er løsningen på alle dine problemer, og du vil skulle lægge mange andre redskaber oveni?

<p><input type="checkbox"/> Du søger efter så meget information, som overhovedet menneskeligt muligt, før du tager en beslutning.</p>	<p>Forventet angst, hvis du ikke måtte anvende denne adfærd: (0-10)</p>
<p>Eksempler fra dit eget liv:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Christian vil invitere kæresten ud og fejre hendes fødselsdag om en uge. Der er jo så mange muligheder for, hvordan de kan fejre det, og man kan jo nemt tilegne sig al den viden på internettet. Smart! Men ikke så smart for Christian. For han kan mærke, at det, der starter med en søgning efter muligheder, til sidst ender med at tage nærmest al hans tid. For hvad nu, hvis der er en endnu bedre ting, de kan gøre sammen, som han bare ikke er faldet over endnu under søgningen? Og søgningen

bliver ved og ved. Og ved. Skal det være en indisk restaurant, eller en thailandsk? – Eller det kunne jo også være en sushi-bar? Men så er der jo både den dyrere eller den nye, lidt billigere sushi-kæde... Og hvad med anmeldelserne på Trust-pilot? Dem må man nok også hellere læse. Der er jo hele tiden nogle flere anmeldelser af restauranter og oplevelser, som han bør læse igennem og vurdere...

- Du udsætter ting til senere, som du egentlig kunne gøre lige nu – pga. usikkerhed om resultatet eller om de beslutninger, der skal tages.**

Forventet angst, hvis du **ikke** måtte anvende denne adfærd: (0-10)

Eksempler fra dit eget liv:

I snart en måned har bilen sagt en underlig knagende lyd, hver gang Cecilie har drejet til højre om et hjørne. Hun ved, hun burde få bestilt tid på et autoværksted, men hun bliver bare ved med at udsætte det. Hver gang hun kommer til at tænke på det, så tårner der sig bekymringer op i hendes hjerne: *"Hvad nu hvis det viser sig at være noget rigtig slemt, så hun skal undvære bilen i en uge?"* *"Hvad nu hvis hendes foretrukne værksted har travlt med at hjælpe folk med at få sat vinterdæk på, så det slet ikke er til at få en tid?"* *"Hvad nu*

hvis hun får ham den bryske værkstedsleder i telefonen? Ham, som altid giver hende dårlig samvittighed over, at hun ikke tager bilplejen så alvorligt, som hun nok burde?" Hvad nu hvis dit og hvad nu hvis dat...

Resten af denne test er kun med i den **fulde** version af bogen. Køb den nu og tag resten af testen. [Klik her](#).

Indholdet i bogen

INDLEDNING

SIDDER DU FAST I ANGSTENS SPIL?

KAPITEL 1

HVORDAN DU FORSØGER AT UNDGÅ ANGSTEN – OG HVORFOR DET HOLDER DIG FAST I DEN

Hvad er problemet?

Undgåelse type 1: Du undgår selve den situation du frygter

Undgåelse type 2: Du anvender sikkerhedsadfærd

Test: Hvordan ser din egen undgåelses- og sikkerhedsadfærd ud, hvis du er en bekymrer?

KAPITEL 2

HEMMEIGHEDEN BAG HVORDAN DU VINDER KAMPEN MOD ANGSTEN

Det som angsten ikke ønsker du skal vide

Hvad skal der til for at du vinder kampen?

Regel #1

Regel #2

Regel #3

Dit trumfkort i spillet mod angsten

Helt konkret – Sådan bør du håndtere angsten

Hvordan ved du at du spiller spillet mod angsten på den rette måde?

KAPITEL 3

TO TYPER BEKYMRINGER – EN AFGRUND TIL FORSKEL

Kan du flytte fokus fra fremtiden?

Arbejdsark: Førstehjælp til bekymrere

KAPITEL 4

HVORFOR TANKEUNDGÅELSE VIRKER STIK MODSAT

Derfor virker det ikke at prøve at undgå bekymringerne...

Lær at genkende de allermost "snedige" former for tankeundgåelse

KAPITEL 5

SKIFT INDSTILLING TIL ANGST OG BEKYMRINGER

Hvad er det egentlig du skal af med?

Forstå hvad angsten gør ved din krop

Den helt naturlige forklaring på kropsfornemmelserne

Spænder din vejrtrækning ben for dig – måske helt uden at du ved det?

Test dig selv først: Trækker du vejret på en uhensigtsmæssig måde?

Træning i mere hensigtsmæssig vejrtrækning

Spærrer din indstilling til angst vejen for dig?

Test: Din indstilling til angst

Tips til at træde et skridt tilbage fra dine antagelser om angst

Vil du i bund og grund af med bekymringerne?

Test: Din indstilling til bekymringer

Tips til at træde et skridt tilbage fra dine antagelser om bekymringer

Arbejdsark: Sådan udfordrer du dine antagelser om angst og bekymringer

KAPITEL 6

STOP DIN GRUBLEN OVER ANGSTEN

Hvad er grublen?

Test: Hvordan ser grublerierne så ud, når de foregår i din hjerne?

Hvorfor forværrer grublerierne angsten?

Trin for trin: Hvad bør du gøre i stedet for at gruble?

KAPITEL 7

GENEROBR DET TERRÆN SOM ANGSTEN HAR INDTAGET

Hvorfor ikke følelsesmål?

Trin for trin: Fra følelsesmål til mere hensigtsmæssige mål

Konkrete eksempler på hensigtsmæssige mål

Arbejdsark: Sådan laver du systematiske eksperimenter

KAPITEL 8

HVORDAN DU KONFRONTERER DINE KATASTROFE- FORESTILLINGER SÅ DE KOMMER TIL AT FYLDE MINDRE

Derfor bekymrer du dig!

Trin for trin: Find katastrofeforestillingerne bag overflade-
bekymringerne

Trin for trin: Effektiv teknik til at konfrontere katastrofe-
forestillingerne

KAPITEL 9

SÅDAN LUKKER DU FØLELSERNE IND UDEN AT DRUKNE I DEM

Hvorfor er vores følelser så stærke?

Håndter dine følelser på en hensigtsmæssig måde

Simpel teknik: Sæt navn på følelsen – Hvorfor og hvordan

Trin for trin: Blidt redskab til at lukke følelsen ind

Trin for trin: Sæt tal på følelsen

KAPITEL 10

BESLUTNINGSTAGNING OG PROBLEMLØSNING FOR BEKYMRERE

Hvad er problemløsning – og hvad er det ikke?

Trin for trin: Problemløsning med uvished

KAPITEL 11

FLYT FOKUS NÅR DIN HJERNE BLIVER FOR FIKSERET

Vender du tilbage til den samme tanke – igen og igen?

Trin-for-trin: Teknik der flytter fokus væk fra din tankefiksering

KAPITEL 12

GØR ANDRE MENNESKER VREDE, SÅREDE OG KEDE AF DET

Hvorfor dog dét?!

Arbejdsark: Giv udtryk for dine behov på en effektiv måde

KAPITEL 13

HUSK MOTION, MENING OG NYDELSE

Registrer dine aktiviteter – Hvorfor og hvordan

Motion

Trin for trin: Mening og nydelse

Arbejdsark: Sådan får du mer motion, mening og nydelse i dit liv

EFTERSKRIFT

HVORNÅR ER DU "KURERET"?

NOTER

[Køb den fulde version af bogen
og læs den om kort tid.](#)