

## Tankemönster och "tankefällor"

Ett slags logiska "tankekullebyttor" som gör att vi missuppfattar eller felbedömer situationer

Om de dominerar kommer det att förstärka negativa tankemönster och kan leda till ångest och nedstämdhet. Vi behöver därför börja lägga märke till våra automatiska tankar- vara medvetet närvarande i våra tankar och om hur de påverkar oss, mindfulness . Försök lägg märke till just dina automatiska tankar och tankemönster. Ifrågasätt, är tanken realistisk? Sätt tanken i perspektiv, "se den lite utifrån".

Vanliga tankefällor;

- Svart-vitt tänkande
- Tankeläsning
- Övergeneralisering
- Selektiv abstraktion
- Katastrofiering

### **Svart-vitt tänkande**

Att se saker onyanserat, kategoriskt. Antingen-eller, allt-ingen, aldrig-alltid.

Ex. *Ingen* tycker om mig. Misslyckas *alltid*. Är *totalt ensam*.

### **Tankeläsning**

Man antar utan grund att någon tänker negativt om en själv.

Ex. Du möter en person på gatan och han hälsar inte. Du drar slutsatsen att han inte tycker om dig.

### **Katastrofiering**

Man fokuserar på negativa händelser som *skulle kunna inträffa* eller räknar med det sämsta möjliga resultatet, dvs med extrema negativa och katastrofala följder.

Ex. Du vill inte gå in i affären och handla eftersom du tänker att du drabbas av panik och svimmar i kassakön.

### **Övergeneralisering**

Ett misslyckande generaliseras till alla liknande eller olika situationer. Du ser en enda händelse som ett enda stort mönster.

Ex. Jag klarade ju inte av att servera kaffe på ett trevligt bra sätt förut, det är ingen ide att välja in mig att servera på kompisens bröllop.

### **Selektiv uppmärksamhet**

En liten detalj färgar hela upplevelsen och verkligheten.

Ex. Du fokuserar på en enda negativ kommentar i ett positivt utlåtande.

Vi har alla tankemönster som påverkar ossDe är ofta omedvetna men behöver identifieras.