

# LUK NED & LAD OP



Bog af  
James Porter



10 enkle trin til at aktivere  
din indre off-knap

EFFEKTIVE METODER TIL MENTALT OVERSKUD



EN VELVÆREBOG FRA CFMM.DK

Luk Ned og Lad Op!  
10 enkle trin til at aktivere din indre off-knap

Af James Porter med fortolkning, oversættelse og forord af Bjarne Nybo

Copyright dansk udgave © 2018 Bjarne Nybo  
Grafisk form og design: Arildsengrafik

Mekanisk, elektronisk eller fotografisk gengivelse af denne bog eller dele heraf er,  
uden forlagets skriftlige samtykke, forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret.

ISBN 978-87-936730-1-4

1. udgave, 1. oplag

Du kan læse mere på [www.cfmm.dk](http://www.cfmm.dk)

## **Om James Porter**

James E. Porter er leder af StressStop.com. Det er en virksomhed, der i over 20 år har tilbudt stresshåndteringskurser og undervisningsmaterialer til virksomheder, hospitaler og organisationer. Han har personligt undervist virksomheder som Time, Glaxo SmithKline, The FBI, The American Heart Association og The International Stress Management Association. Porters bøger og programmer er bestsellers og Dr. Albert Ellis, der er en af pionererne inden for kognitiv psykologi, har rost hans selvhjælpsprogrammer til stresshåndtering.

## Indhold

- Forord af Bjarne Nybo: Find din indre off-knap
- Kapitel 1: Hvad er dit stresstal?
- Kapitel 2: Selvregulér dit nervesystem
- Kapitel 3: Hvad er #1 kilde til stress?
- Kapitel 4: Jeg tænker, derfor er jeg stresset
- Kapitel 5: Afhængig af travlhed
- Kapitel 6: Sådan ændrer du din adfærd fra nu af
- Kapitel 7: Stress er et ord, der betyder problemer
- Kapitel 8: Stress: Det er mit ansvar, at få det løst
- Kapitel 9: Hvad er din motivation?
- Kapitel 10: Gør stresshåndtering til en daglige rutine
- Stressdagbog

## **Forord af Bjarne Nybo**

### **Find din indre off-knap**

**Der er ingen tvivl om, at stress er et stigende folkesundhedsproblem, som fastslået af Statens Institut for Folkesundhed.** Det er estimeret, at 500.000 lægebesøg og 30.000 hospitalsindlæggelser i Danmark hvert år forårsager stress. 35.000 danskere er hver dag sygemeldte på grund af stress og over 400.000 danskere, svarende til 10-12%, har symptomer på alvorlig stress hver dag. Stress kan føre til alvorlige lidelser som hjerte-kar sygdomme, søvnproblemer, angst, depression samt influerer på misbrug af alkohol, medicin og cigaretter.

Stress er ikke kun noget, der påvirker den person, der har stress. Den påvirker også familier, relationer og arbejdspladser, såvel menneskeligt som økonomisk. Hver femte, der bliver syg af stress, risikerer at miste sit job. Det er anslået, at stress koster Danmark 14 mia. kr. om året i form af sygefravær, tidlig død og udgifter til sundhedsvæsenet. Teknologirådet og Statens Institut for Folkesundhed anslår, at det koster op mod en million kroner at have en langtidssygemeldt medarbejder og fire millioner kroner for en leder. Dertil kan lægges udgifter til nedsat produktivitet og begåede fejl på grund af stress.

Denne bog er skrevet af James Porter, der er en af USA førende stresseksperter. Læseren får en trin for trin guide til at lukke ned og lade op, hjælp til at opbygge modstandskraft over for pres og krav samt værktøjer til at forebygge, at stressen bider sig fast. Bogen er i et let tilgængeligt sprog. Hvert kapitel indeholder konkrete værktøjer og tips, som du som læser kan anvende her og nu til at få styr din på sin stress.

Jeg vil gerne takke James Porter for at have skrevet bogen og for muligheden for at få den udgivet i Danmark. Det er min store forventning, at den vil finde sin plads i mange danske hjem samt arbejdspladser.

Læs titlen, men endnu vigtigere, brug dens værktøjer og anvisninger til at stoppe stressen nu, ved at lukke ned og lade op!

Bjarne Nybo  
Forfatter og Mindcoach  
CFMM.DK

## Kapitel 1

### Hvad er dit stresstal?

**Stress er alle steder, hvor du vender blikket: Det er i de små ting, som kryber ind under huden på dig som fx trafikpropper, besværlige kunder, køer i supermarkedet, irriterende medtrafikanter, støjende naboer og uhøflige bemærkninger.** Stress er i de store ting, som trækker dig med ned, som afskedigelser i virksomheden, stigende huspriser, arbejdsløshed, sure chefer, kriminalitet, terrorisme, ja selv krige langt væk påvirker os. Der er de eksistentielle livsomstændigheder som sygdom, ulykker, dødsfald i familien, at blive fyret eller at gå igennem en skilsmisse. Disse er kun nogle få eksempler på områder, som spæder til oplevelsen af stress og pres. De får os til at føle os kede af det, nervøse, angstfyldte, frustrerede, bange, overvældede, deprimerede, ensomme, eller generelt får os til at føle os dårligt tilpas.

**Hvordan håndterer vi denne stadigt stigende stresspåvirkning?** Ofte håndterer vi vores stress ved at overspise, overforbruge, ryge, drikke og ligefrem bliver afhængige af både receptpligtig- og håndkøbsmedicin som sovepiller og smertestillende medicin. Sådanne strategier kaldes også bagslagsgivende mestring. Den måde at håndtere stress på, fører kun til endnu større problemer som øgede kassekreditter, afhængighed, diabetes, alkoholisme og sygdom, hvilket kun gør ondt værre.

En meget stor procentdel af alle lægebesøg skyldes en stressrelateret lidelse. Det kan være, at du selv har oplevet stressrelaterede lidelser som fx migræne, hovedpine, spændinger, irritabel tyktarm, kronisk træthed, astma, allergier, udslæt, angst, depression, søvnløshed og rygproblemer. Disse lidelser kan alle have sin årsag i stress.

**Receptpligtige løsninger løser ikke kernen af problemet.** Læger er ofte lige så forvirrede som patienten over årsagerne til problemet. De er ofte hurtige på aftrækkeren med at udskrive noget medicin, som kan give en midlertidig lindring, ikke af ond vilje, men for at hjælpe. Disse recepter har en pris som fx sløvhed, vægtstigning, uro, apati og afhængighed. Jeg hørte for nylig et tal, som sagde, at omkring 500.000 danskere er afhængige af lykkepiller, hvilket er en medicin, som er utrolig svær at slippe igen.

Ud over nogle skræmmende sideeffekter, er der et andet problem med både de farmaceutiske løsninger og den såkaldte selvmedicinering med alkohol m.v. Tager du en sovepille, en smertestillende pille eller angstdæmpende medicin, gør du ikke noget ved årsagen til dit problem. Du maskerer symptomerne, men ikke årsagen til dit symptom.

Det er selvfølgelig en hurtig måde at håndtere dit problem ved at reducere de irriterende symptomer, som søvnløshed, smerte, nervøsitet og dårligt humør. Du gør INTET ved kernen af problemet. Den farmaceutiske tilgang svarer nogenlunde til at bede din mekaniker om at sætte tape på advarselslampen, der lyser på instrumentbrættet i din bil. Tilsyneladende er det løst, men problemet er IKKE løst, du er bare ikke opmærksom på det længere.

Læger udskriver det meste medicin for en tidsbegrænset periode. De håber, at den vil få patienten igennem en svær tid og at han/hun ikke længere behøver det, når medicinen er opbrugt. Det er håbet. Sluttes den svære tid ikke efter uger, måneder og år, hvad gør man så? Mange går tilbage til sin læge og beder om (nogle gange plager om) at få recepten fornyet. Som et resultat, vil kroppen tage imod alle tæskene, mens patienten slører alle beviser (eller symptomer) på sin stress. Resultatet bliver, at mens man propper sig med medicin, lader man som om, man ikke har symptomer.

Som du kan se, er der nogle fundamentale udfordringer ved den tilgang til håndtering af stress. Vi gør enten vores problemer værre ved at overspise, overforbruge eller drikke. Alternativt prøver vi at maskere dem med en pille, som måske, men ikke nødvendigvis er så god for os i det lange løb.

Medicin KAN være et supplement i en kritisk fase, MEN den må ikke stå alene, der skal også findes løsninger til de bagvedliggende årsager. De nødvendige ændringer i ens liv skal foretages hurtigst muligt, så man lægger medicinen fra sig igen.

At håndtere stress er ikke så svært, som du måske tror. Du kan sænke dit stressniveau lige her og nu. Ikke i næste uge, i næste måned eller næste år. Du behøver ikke en pille, en drink eller at tage din pung op af lommen for at gøre det.

**Er du interesseret?** Begynd med at skalere din stress ved at bruge et stresstal. Hvor anspændt eller afslappet, føler du dig lige nu på en skala fra 0 til 10? Nul er fuldstændig fravær af anspændthed, ingen følelse af nervøsitet i mellemgulvet eller spændinger i kroppen. 10 er et fuldbyrdet panikanfald, hvor du har så mange spændinger, at du føler, at du er ved at få et hjertestop. Her har du måske tunnelsyn, er gennemblødt af sved eller har et decideret nervøst sammenbrud.

Hvad er dit stresstal lige nu? Skriv det ned, som du føler det uden at tænke for meget over det, et gæt er godt nok.

Inden for de næste få minutter, vil du have sænket dit stressniveau betydeligt og med det, vil du have lært at selvregulere dit nervesystem. Sådan her gør du:

\*\*\*\*\*

### **Øvelse: Sådan selvregulerer du dit nervesystem**

Læs følgende instruktion igennem og brug et minut på at tænke over den. Genlæs instruktionen nogle gange, til du kan huske øvelsen udenad. Lav øvelsen med lukkede øjne, hvis du føler det mere bekvemt.

1. Træk vejret dybt ind gennem næsen, mens du i dine tanker tæller til fire.
2. Hold vejret, mens du tæller til fire.
3. Pust langsomt ud, mens du tæller til seks.
4. Repetér øvelsen fem gange.

Hvad er dit stresstal nu?

\*\*\*\*\*

Er dit andet stresstal er lavere end dit første, har du lige gjort noget, som vestlige forskere engang troede var umuligt. Du har selvreguleret dit autonome nervesystem.

**Om det autonome nervesystem.** Det kaldes det autonome nervesystem (forkortet ANS) fordi det er meningen, at det skal køre på autopilot. Op til 1960'erne mente de fleste vestlige forskere, at man ikke kunne selvregulere sit autonome nervesystem. En gruppe mediterende mødtes på et laboratorium på Harvard University for at se om de kunne kontrollere ANS ved hjælp af meditation. Den idé var så radikal på det tidspunkt, at Harvard professoren, som indvilligede i at møde dem, var bange for at miste sit job. Af samme årsag mødtes han med testpersonerne om natten, da han ønskede at minimere risikoen for, at hans kollegaer opdagede, hvad han lavede. Professoren var Dr. Herbert Benson.

I hans laboratorium og senere i hans afhandlinger, beskrev Dr. Benson det modsatte af, hvad vi i dag kalder 'kamp eller flugt responsen'. Han kaldte den nye indsigt for 'afspændingsresponsen', på engelsk 'The Relaxation Response', som også er titlen på hans bestseller.



**Kamp eller flugt responsen.** Begrebet er opfundet af en anden Harvard professor, Dr. Walter Cannon. I præcis samme laboratorium 50 år før Dr. Herbert Benson. Hans forskning forklarede hvorfor vores hjerter slår hurtigere, vores pupiller bliver større, vores blodårer trækker sig sammen, vores mund bliver tør og vores muskler spændes, når vi oplever stress. Cannons teori var, at den respons, gjorde det muligt for vores forhistoriske slægtninge, at gå fra en afslappet tilstand til en højspændt tilstand på få sekunder. En udvikling over millioner af år.

Disse hurtigt reagerende fysiologiske og biologiske ændringer ved hjælp af kamp eller flugt responsen var designet til at hjælpe vores forhistoriske slægtninge med at kæmpe mod en angriber eller flygte i sikkerhed, deraf navnet. Denne respons virkede perfekt for hulemanden, som kun benyttede den, når hans liv var i fare. I vores moderne verden, har denne respons tendens til at ramme os negativt. Sådanne stressorer, er i dag primært oplevede psykologiske trusler mod vores velbefindende. Det kunne fx være grove bemærkninger, en medbillist der dytter af os i trafikken eller en dårlig dag på jobbet. Der er ingen af disse stressorer, som slår os ihjel, men vi reagerer som om de gør, næsten som hulemanden ville reagere ved synet af en tiger.

Befinder du dig i en stressfuld situation og du siger til dig selv: "Jeg har lyst til at kvæle den fyr", "jeg er virkelig gal på hende" eller "jeg vil ikke finde mig i det mere", har du allerede aktiveret din kamp eller flugt respons. Oplever du, at dine hænder bliver kolde og fugtige, lige før du skal holde en præsentation eller tale, har du aktiveret din kamp eller flugt respons. Slår dit hjerte ekstra hurtigt, når en person springer dig over i køen, har du aktiveret din kamp eller flugt respons.

Får responsen dig til at give din præstation et ekstra nøk, er responsen godt anvendt. Bliver din respons for voldsom i forhold til situationen og påvirker dig negativt, er du fastlåst: Du kan ikke slås og du kan ikke flygte. Responsen gavner dig overhovedet ikke. Den respons, der oprindeligt var designet til at redde liv, kan gå hen og slå os ihjel. Det er unødvendigt, at opbygge en stor mængde energi og anspændthed, når det ikke har noget formål og der ikke er nogen måde, den kan finde anvendelse på. Den indre stress, som gradvist opbygges i vores kroppe vil til sidst vise sig i form af smerte og sygdom.

**De skadelige effekter af for meget stress.** Når du ser forbindelsen mellem dine stærke reaktioner og de begivenheder, som førte til dem, indser du den kraft, som denne stressrespons har på os.

## **Stressrelaterede sygdomme:**

Depression  
Søvnløshed  
Allergier  
Kronisk smerte  
Irritabel tyktarm  
Fordøjelsesproblemer  
Migræne  
Hovedpine  
Tilbagevendende forkølelser  
Hjerteproblemer  
Post Traumatic Stress Syndrom  
Fibromyalgi  
Kronisk Trætheds Syndrom  
Forhøjet blodtryk  
Ufrugtbarhed  
Angst

Kamp eller flugt responsen fylder os med stresshormonet adrenalin, øger vores blodtryk, får hjertet til at slå hurtigere, gør vores immunsystem mindre effektivt. Endvidere bliver evnen til reproduktion skruet ned og kan få vores tarmsystem og blære til at gå i stå. Dett i et forsøg på at forberede os på den store kamp (eller flugt). Det er ikke mærkeligt, at søvnløshed, højt blodtryk, hjerteproblemer, problemer med immunforsvaret, ufrugtbarhed samt problemer med fordøjelsen hører til de mest almindelige stresslidelser. Kan du se sammenhængen mellem hvad kamp eller flugt responsen gør ved os og hvorfor den gør os syge?

Dr. Martin Samuels har et spændende arbejde. Han er chef for Neuro Kardiologisk Afdeling på Brigham and Women's Hospital i Boston, Massachusetts, hvor han studerer sammenhængen mellem TANKER og hjerteproblemer.

**Død af skræk?** En af Dr. Samuels arbejdsrelaterede hobbies er at samle på historier om raske mennesker, som bogstaveligt talt blev skræmt til døde. Kenneth Lay, CEO hos Enron, som pludseligt døde af et hjertestop, mens han ventede på sin dom, kan have været et eksempel på en person, som døde af skræk. Samuels har også samlet flere historier om unge mennesker, uden nogen former for tidligere hjerteproblemer, som døde mens de kørte i en rutschebane. Han har sågar bevis på adskillige tilfælde af voodoo dødsfald, hvor ofrenes stærke overbevisning om en medicinmands evner, var nok til at dræbe dem.

Alle disse eksempler illustrerer det autonome nervesystems kraft. "Det autonome nervesystem bruger hormonet adrenalin, en neurotransmitter eller kemisk budbringer, til at sende signaler til forskellige dele af kroppen for at aktivere kamp-flugt responsen," forklarede Dr. Samuels i et interview med Scientific American. "Dette kemiske stof er giftigt i større mængder; det ødelægger interne organer, som hjerte, lunger, lever og nyrer. Man mener, at næsten alle pludselige dødsfald, skyldes ødelæggelse af hjertet."

**Udløsende stresshormoner.** En anden neurotransmitter relateret til stressresponsen kaldes kortisol. Kortisol er et stresshormon, der får os til at føle os anspændte og irritable. Mængden i kroppen øges og mindskes i løbet af dagen. Det er typisk højest om morgenen, når du vågner og lavest om aftenen, når du går i seng. Det kan også øges og mindskes i løbet af dagen af forskellige årsager, hvis du fx er ved at komme for sent på arbejde og sidder fast i en trafikprop. Det kan også øges, når du drikker koffeinholdige drikke, som kaffe, te eller cola.

Du kan ovenikøbet få dit kortisolniveau til at stige ved bare at *tænke* på noget stressfyldt. Tænk fx på et billede af en bjergbestiger. Han kravler uden noget som helst udstyr, reb, pløkker og trisser og holder kun fast med sine bare hænder med flere hundrede meter under sig. Det at fastholde billedet for dit indre øje, kan få kortisolniveauet til at stige. Ofre for voodoo magi, Kenneth Lay fra Enron og børnene i rutschebanen, blev overvældet af stresshormoner i deres kroppe alene ved tankens kraft. Den slags tilfælde er uhyre sjældne, alligevel er stress IKKE noget, du skal undervurdere eller tage for let på.

Mange stresses eksperter mener, at en stor del af de nedbrydende sygdomme, vi lider af i dag skyldes, at vores organer bliver udsat for høje mængder af stresshormoner i løbet af dagen. Det kan tage op til 40 minutter for dine stresshormoner at falde tilbage til det normale, selv efter en mindre stressfyldt begivenhed. Har du flere stressfyldte begivenheder, vil stresshormonerne vedblive at hobe sig op i din krop.

**Vigtigheden af at måle dit stresstal.** Det er stresshormonerne i din krop, som i løbet af dagen giver dig en følelse af nervøsitet og sommerfugle i maven. Vågner du en morgen med bevidstheden om, at du den dag skal til tandlægen og have lavet en rodbehandling, vil både dine stresshormoner og dit stresstal stige. Stopper du i stedet op og måler dit stresstal på en skala fra 0-10, vil du selvovervåge dine stresshormoner.

Føler du efter, giver du dig selv mulighed for at stoppe din stress, før den løber løbsk. Stressfyldte begivenheder bygger oven på tidligere stressfyldte begivenheder. Mister

du kontrollen og føler du dig overvældet på grund af stress, er det ofte et resultat af en serie af stressfyldte begivenheder og ikke kun af en enkeltstående begivenhed. Selv om du kun erkender den sidste dråbe, der fik bægeret til at flyde over. Du vil få spændende selvindsigt, når du begynder at overvåge dit stressniveau.

**Mianus River erkendelsen.** En erkendelse, som jeg fik, da jeg kørte på Interstate 95 hen over Mianus River broen i Greenwich, Connecticut i USA, hjalp mig med at ændre den måde jeg tænkte på og håndterede min stress.

Først, lidt baggrundsviden om Mianus River broen: Den 28. juni 1983 kollapsede broen midt om natten. Tidspunktet om natten var heldigt, idet antallet af dødsfald blev begrænset til kun tre mennesker. Hvis den var kollapsede om dagen, ville dødstallet have været en del højere. Tilbage i 1983, passerede omkring 100.000 biler dagligt broen. Dengang boede jeg i Greenwich og jeg kørte over broen, den selvsamme dag, hvor ulykken skete.

**Vi spoler tiden hurtigt frem til år 2003.** Jeg boede dengang cirka 15 kilometer væk fra broen og passerede den sjældent. Kørte jeg over den, begyndte det at gøre mig nervøs. Jeg mærkede, hvordan min nervøsitet begyndte at stige, hver gang jeg skulle mødes med en gammel ven for at spille tennis i Greenwich. Jeg mærkede, hvordan mit stresstal steg fra cirka fire til syv på turen over broen. Lige før, jeg følte, at nu ville jeg gå i panik, kom jeg over på den anden side og min stress begyndte at gå væk igen.

Men her er den mest interessante del af det: Når jeg passerede broen på vej hjem igen, mærkede jeg overhovedet ingen nervøsitet! Hvad pokker var årsagen? Hvordan kunne jeg næsten opleve et panikanfald den ene vej og ikke føle noget, når jeg kørte retur? Det tog flere ture og den samme stresstals teknik, som jeg har beskrevet i denne bog, før jeg forstod det.

Her er hvad jeg fandt ud af: På vejen ud, var jeg presset. Jeg havde travlt og jeg ville gerne komme til tiden. På udturen var der en hel del trafik. I sagens natur var jeg, på grund af broens tidligere kollaps, en smule nervøs ved at køre over broen. Læg dertil mængden af stresshormoner, som flød ud i mine blodbaner ved FORVENTNINGEN om de tenniskampe, jeg skulle til at spille, og du har forklaringen.

Jeg kørte ud fra nordsiden af broen, badet i kortisol og adrenalin og mit stresstal var allerede på niveau fem, da jeg ankom til broen. På det tidspunkt, hvor jeg kommer over på den anden side, med mit hjerte hamrende afsted på grund af nervøsitet, ville mit stressniveau og mit stresstal blive lagt oven på den stress og de stresshormoner,

jeg ALLEREDE havde i mit system og føre til, at mit stresstal kunne stige helt op til syv.

På sydsiden af broen, på min vej hjem igen, ville mit stresstal have et langt lavere udgangspunkt. Årsagen var, at min ven og jeg havde spillet tennis i en time eller to. Jeg ville være udmattet på grund af min fysiske aktivitet. Vi slappede altid af og hyggede os efter træningen. Mine endorfiner (kroppens egen morfin) ville være øget i mine blodbaner på grund af den fysiske aktivitet og på vejen hjem ville der være mindre trafik og jeg havde heller ikke travlt, hvilket førte til, at mit stresstal ville være helt i bund. Den stigning i stressniveau, der skete, når jeg kørte på selve broen, ville være forsvindende lille.

Forskellen mellem turen ud og hjem, var en øjenåbner for mig. Jeg forstod, at mange begivenheder i mit liv oplevedes som mere stressende, fordi jeg var stresset på forhånd.

Den indsigt har jeg brugt i alle mulige situationer, uanset om det er en tur med fly, en præsentation, tale til et publikum, eller fordi jeg skal til tandlægen. Enhver stressfyldt situation, jeg kan forudse, kan jeg nu kontrollere ved at overvåge mit stresstal. Derved kan jeg bringe det ned ved hjælp af vejrtrækningsøvelsen fra dette kapitel eller de teknikker, som jeg vil fortælle om i kapitel 2.

**Stress er akkumulerende.** Dette er den nok vigtigste lære, jeg nogensinde har draget om stress: Megen af vores stress er akkumulerende og de fleste stressfyldte begivenheder ikke kommer ud af det blå. Ofte er det en række forskellige begivenheder, som bygger oven på hinanden, der udløser, at den sidste begivenhed opleves som stressfyldt. Fordi begivenhederne hober sig oven på hinanden, vil mængden af stresshormoner i kroppen gøre det samme, hvilket øger sandsynligheden for, at du føler dig endnu mere stresset.

Endnu vigtigere, jeg lærte, at man kan kontrollere sin egen stress, ved ganske enkelt at overvåge sin stresstilstand i løbet af dagen. Det kan især være gavnligt at gøre, når du har begivenheder, du ved normalt vil være stressfyldte, som det at gå til tandlægen eller til en jobsamtale.

\*\*\*\*\*

Vi har allerede knust en myte om stresshåndtering. Ved du hvad det er? Hvis ja, skriv det ned. Tip: Det er noget, som vestlige videnskabsfolk engang troede var umuligt.

\*\*\*\*\*

## Kapitel 2

### Selvregulér dit nervesystem

**Hvad var det, Harvard professor, Dr. Herbert Benson, opdagede tilbage i tresserne, da han koblede de mediterende til en biofeedback maskine i sit laboratorium?** Han fandt ud af, at de var i stand til at selvregulere deres nervesystem ved hjælp af meditation. De kunne sænke deres puls, åndedrætsfrekvens og deres stofskifte, alene ved hjælp af deres tanker! Ved hjælp af yderligere forskning, fandt han andre metoder, som alle kunne bruges til at aktivere, hvad han kaldte afspændingsresponsen, der er det modsatte af kamp eller flugt responsen.

I dette kapitel, vil jeg fortælle om nogle af disse metoder og lære dig præcist, hvordan du kan selvregulere dit nervesystem på ganske få minutter, ved at bruge følgende 10 teknikker:

1. Vejrtrækning
2. Muskelafspænding
3. Body Scan
4. Udstrækning
5. Lytning
6. Fokusering
7. Meditation
8. Visualisering
9. Dyb afspænding
10. Fysisk træning

Før vi begynder, brug et øjeblik på at vurdere dit stresstal. Hvad er dit stresstal her og nu fra 0-10. Nul betyder ingen anspændthed og nervøsitet og ti står for panikanfald og sammenbrud.

Du kan også vurdere dit stresstal før og efter hver øvelse, for at sammenligne, hvordan de forskellige teknikker virker for dig.

## **1. Vejrtrækning**

Vores vejrtrækning er en af de få kropsfunktioner, som både styres af det autonome nervesystem og som man delvist kan styre selv. Vi kan kontrollere vores vejrtrækning, når som helst vi ønsker det eller lade det være på autopilot, sådan som det fungerer det meste af tiden. I gennemsnit trækker et voksent menneske vejret 12-14 gange per minut. Over 24 timer, løber det op i næsten 20.000 vejrtrækninger.

Grundet livslang stress, udvikler mange voksne en tendens til at trække vejret overfladisk, kun med den øverste del af lungerne. En baby trækker vejret med mellemgulvet. Deres maver rejser sig og falder i takt med deres vejrtrækning. Voksne trækker ofte vejret med brystkassen. Der sker ikke megen udskiftning af ilt, når vi trækker vejret på den måde. Ønsker vi at sænke vores stresstal og lade det forblive lavt, kan man benytte en effektiv vejrtrækningsteknik.

Trækker man vejret, som beskrevet nedenfor, vil man udskifte meget mere ilt med hver vejrtrækning og det gør samtidigt, at hjernen fungerer bedre. Hjernen forbruger store mængder ilt og har brug for konstant forsyning for at fungere optimalt.

Denne simple vejrtrækningsteknik, kan også hjælpe dig med at falde i søvn, håndtere stressfyldte situationer og give slip på vrede. Uanset, hvornår du anvender teknikken, vil du blive i stand til at sænke dit stresstal og dermed selvregulere dit nervesystem. Det sker, når du begynder at fokusere på dit åndedræt i stedet for dine problemer.

\*\*\*\*\*

### **Øvelse: Vejrtrækning med mellemgulv**

Hvad er dit stresstal?

Placér din ene hånd på din mave. Tag en dyb vejrtrækning helt ned i dit mellemgulv. Du kan mærke, at din hånd hæver sig, når du trækker vejret ind og falder igen, når du puster ud. Fokusér på din vejrtrækning og mærk, hvordan din hånd hæver sig og falder igen for hver gang, du trækker vejret ind og ud. Prøv om du kan lade udåndingen vare nogle få sekunder længere end din indånding. Tag tre til fem dybe vejrtrækninger på denne måde indtil, du føler dig afslappet.

Total tid for øvelsen: Et minut

Hvad er dit stresstal nu?

## 2. Muskelafspænding

Dr. Edmund Jacobson udgav i 1934 en bog med titlen: 'You Must Relax'. I bogen beskriver han en afslapningsteknik, som han kaldte *progressiv muskelafspænding*, og som stadig anbefales og anvendes til afslapning af kroppen. Teknikken blev udviklet ud fra tesen om, at det var lettere, at lære mennesker, hvordan de afspænder en muskel, efter de bevidst har strammet musklen. Vi har lettere ved at spænde vores muskler, end at afspænde dem. *Progressiv muskelafspænding* løser dette problem ved først at fokusere på at spænde musklen.

Cyklussen med henholdsvis at spænde og afslappe den enkelte muskel, laver en tilbagemeldingsløjfe, som vi intuitivt forstår og kan bruge til at håndtere stress. Ved først at spænde en muskel, får vi en håndgribelig tilbagemelding om hvordan spændingen føles og har lettere ved at give slip på den spændte muskel igen. Vigtigst af alt, når vi giver slip i musklen, lærer vi, hvad der skal til, for at slappe af.

For at gøre processen lettere, instruerede Jacobson sine patienter i at arbejde med forskellige områder af kroppen, kaldet muskelgrupper og henholdsvis stramme og slappe af i én muskelgruppe ad gangen. I denne simplificerede udgave af *progressiv muskelafspænding*, vil du stramme alle musklerne i kroppen på én gang.

\*\*\*\*\*

### Øvelse: Progressiv muskelafspænding

Hvad er dit stresstal?

Knyt begge dine hænder, mens du spænder alle musklerne i hele din krop fra din hovedbund til dine tæer. Spænd musklerne i hele dit ansigt, løft skuldrene op til dine ører og spænd dit mellemgulv som om du er ved at blive slået i maven. Tag en dyb indånding og hold vejret, mens du fastholder spændingen i hele din krop. Tæl i tankerne til syv og pust ud og giv slip på alle dine muskler i én lang udånding.

Træk igen vejret normalt. Mærk, den øgede tilstand af afslapning, som nu er i din krop og i de enkelte muskler. Gentag øvelsen tre gange.

Total tid for øvelsen: Et minut

Hvad er dit stresstal nu?



### 3. Body Scan

Denne øvelse kaldes populært en *body scan*. Den er let at lave og er et effektivt lille servicetjek på, hvordan du har det i hele din krop.

Under øvelsen sætter du dig godt tilrette i en stol. Du kan også lave øvelsen liggende, hvis du har mere tid. Under øvelsen, tager du din opmærksomhed med på en rejse gennem hele din krop. Du mærker efter signaler på spændinger eller afspændthed, med det formål at øge tilstanden af afspændthed samt at reducere mængden af spændinger. Det er en rigtig god øvelse at lave lige efter den sidste øvelse 2, med progressiv muskelafspænding. Afspænding er akkumulerende, præcis som stress er det. Derfor er det en god idé, at du holder styr på dit stresstal og måler det både før og efter hver øvelse.

Vil du have en fornemmelse af denne øvelse lige nu, bevæg dine tæer på din venstre fod. Selvom dine tæer er klemte inde i et par stramme sko, er du stadig i stand til at fokusere din opmærksomhed derhen. Luk dine øjne. Forestil dig, at du nu rejser hele vejen ned til din venstre fod. Kan du rette din opmærksomhed derhen nu? Hvordan føles dine tæer? Er de afslappede eller anspændte? Kan du prøve at give slip på eventuelle spændingstilstande i dine tæer?

\*\*\*\*\*

#### **Øvelse: Body Scan**

Hvad er dit stresstal?

Det er en god idé, at lave denne øvelse med lukkede øjne. Følg eller husk denne enkle instruktion. Hav fokus på din hovedbund og bemærk om der er nogle spændinger i det område. Træk vejret ind gennem din næse og mens du puster ud, giver du slip på enhver spænding, du måtte have i din hovedbund. Vær bevidst om, at have din fulde opmærksomhed på det område, du fokuserer på. Forestil dig, at dit åndedræt går ind og ud af det område, du fokuserer på og dermed støtter afspændingen. Fortsæt nu på samme måde gennem hele din krop, hvor du stopper op og giver slip på alle spændinger omkring dine øjne, dine kæber, din nakke, dine skuldre, dine arme, dine hænder, din mave, dine hofter, dine lår, dine underben, dine fødder og dine tæer. For hvert område, du har din opmærksomhed på, trækker du vejret ind og giver slip på de sidste spændinger, mens du puster ud.

Total tid for øvelsen: Tre minutter

Hvad er dit stresstal nu?

#### **4. Udstrækning**

Vores kroppe er et lager af spændinger. Enhver situation med kamp eller flugt, skaber en muskelspænding, som en spændt fjeder. Har kroppen været anspændt over lang tid og disse spændingstilstande hober sig op, kan det sætte sig som rygproblemer, nakkesmerter, hovedpine, skuldersmerter og andre former for smerter. En god måde at løsne op for sådanne spændinger er ved at strække musklerne ud, som anvist i øvelsen nedenfor, der kan minde lidt om yoga. Du kan lave udstrækningerne, mens du sidder i en stol derhjemme eller på arbejdet.

\*\*\*\*\*

#### **Øvelse: Udstrækning**

Hvad er dit stresstal?

##### *Udstrækning 1: Torso Twist*

Hav dine fødder solidt plantet på gulvet og indtag en rank holdning. Drej dig rundt mod venstre og tag fat i ryglænet med din venstre hånd og om armlænet med din højre hånd (hvis stolen har ét, ellers tag i stedet fat om den venstre hånd på ryglænet). Drej dit hoved forsigtigt mod venstre, så du ser på væggen bag ved dig. Træk vejret dybt ind og prøv om du kan dreje en smule længere ud i positionen, mens du puster ud. Når du ikke kan komme længere i strækket, drejer du dig langsomt tilbage til udgangspositionen igen. Gentag øvelsen, hvor du nu drejer mod højre.

##### *Udstrækning 2: Nakkestræk*

Flyt din ryg væk fra ryglænet, så du sidder på det alleryderste af stolen og hav dine fødder solidt plantet på gulvet foran dig. Sid med helt rank ryg. Læg nu din højre hånd på venstre side af hovedet og stræk langsomt ned mod højre, mens du kigger skråt ned i gulvet. Hold strækket et øjeblik. Kom tilbage til udgangspositionen. Læg nu din venstre hånd på højre side af hovedet og stræk langsomt ned mod venstre, mens du kigger skråt ned i gulvet. Hold strækket et øjeblik. Kom tilbage til udgangspositionen. Fold så begge hænder bag nakken og stræk langsomt hovedet fremad, så du kigger lige ned. Hold strækket et øjeblik. Kom tilbage til udgangspositionen. Lad armene hænge frit ned langs siden, mens du mærker følelsen af afspænding.

##### *Udstrækning 3: Stræk over hovedet*

Hold dine hænder over dit hoved og stræk arme og krop opad. Forsøg at strække godt opad og mens du gør det, skal du kunne mærke et behageligt stræk af din øverste del af ryggen. Hav fortsat armene strakte, men lad nu skuldre og arme falde en smule ned og hold fast om venstre håndled med din højre hånd. Lav nu et stræk til siden mod højre, hvor du samtidig bøjer overkroppen mod højre. Du skal kunne

mærke et stræk op langs din venstre side af kroppen og henover din ryg. Gentag nu øvelsen til den anden side. Brug dit åndedræt til at komme endnu længere ud i dit stræk.

Total tid for øvelsen: To minutter

Hvad er dit stresstal nu?

## **5. Lytning**

For nogle år siden, hørte jeg om et seminar, hvor Dr. James Lynch fra University of Maryland fortalte om sin forskning i hvordan blodtryk ændres afhængig af om vi taler eller lytter. På seminaret spurgte han efter frivillige blandt publikum. Han forbandt dem til et biofeedback apparat og som han havde fortalt, kunne deltagerne se, hvordan blodtrykket steg, når de talte og hvordan det faldt, når de lyttede.

Nyere forskning viser, at når to mennesker er virkeligt forbundne, vil hjernen udskille lykkestoffer som oxytocin, dopamin og serotonin og gøre mødet til en potentielt helende hændelse. Det at lytte aktivt sænker ikke kun dit blodtryk og fremkalder lykkestoffer i hjernen, det skaber også bedre relationer samt en følelse af at blive hørt og værdsat. Lyt mere, det er godt for dit forhold og det er godt for dit helbred.

Her er en let øvelse til at træne dine evner til aktiv lytning.

\*\*\*\*\*

### **Øvelse: Aktiv lytning**

Hvad er dit stresstal?

Modstå trangen til at afbryde. Brug hendes/hans navn, når du taler med en person og se hende/ham i øjnene. Stil flere spørgsmål og virkeligt lyt til svarene i stedet for at tænke på, hvad du selv vil sige. Tal ikke før, du er helt sikker på, at den anden person er helt færdig med at tale. Du skal ikke være bange for pauser, vent et sekund eller to før, du begynder at sige noget. Vær bevidst om hvordan det føles at føre dialog på den måde.

Total tid for øvelsen: To til fem minutter

Hvad er dit stresstal nu?

## 6. Fokusering

I det forrige århundrede sad folk med fuld opmærksomhed i mange timer og lyttede til lange debatter og ceremonier. I dag mener de fleste eksperter, at vi kun kan fastholde vores opmærksomhed i omkring 20 minutter ad gangen. Vores daglige gøremål indbefatter nu aktiviteter som at surfe på internettet, sende SMS'er, spille computerspil og brug af sociale medier. Det vil sandsynligvis påvirke vores evne til at fastholde opmærksomheden i endnu kortere tid. Ifølge BBC er de fleste internetbrugere i gennemsnit mindre end 60 sekunder på en webside.

Vi betaler en pris for denne mangel på fokusering. Du vil opleve en lille, men konstant stresstilstand, når din opmærksomhed hele tiden zapper fra den ene ting til den næste. Det betyder, at dit stresstal næsten hele tiden vil være på to eller tre. Du slutter fejlagtigt, at dette lille stressniveau er det samme som dit nederste afslapningsniveau (0 på stressskalaen).

Hvad kan du gøre for at træne din evne til at være mere fokuseret og sænke dit udgangspunkt (dit stresstal) til at være nul eller et? Du må lære at fokusere. Prøv én af disse to øvelser lige nu. Husk, at mens du laver en øvelse, vil dine tanker af og til vandre væk fra det, du fokuserer på. Det er helt OK. Det sker for ALLE. Når det sker, bringer du nænsomt din opmærksomhed tilbage til fokus igen, også selv om det sker 100 gange på de tre minutter.

\*\*\*\*\*

### Øvelse: Fokusering

Hvad er dit stresstal?

1. Fokusér på et punkt på væggen med dine øjne halvt lukkede. Det skal være et punkt, som ikke bevæger sig. Det vil sige ikke et tikkende ur, et vindue, som vender ud mod en trafikeret gade eller et billede, du fristes til at tænke over. Fokusér på punktet i tre minutter
2. Fokusér på din vejrtrækning. Prøv ikke at ændre dit åndedræt på nogen måde. Vær fuldt bevidst om hver indånding og hver udånding. Fornem den lille pause mellem hver udånding og den næste indånding. Det kan være en god idé at lukke øjnene, mens du laver øvelsen.

Total tid for øvelsen: Tre minutter

Hvad er dit stresstal nu?

## 7. Meditation

Der synes at være noget ved meditation, som mange folk ikke bryder sig om. Det kan være fordi, man forbinder det med billeder af mediterende, som sidder i lotusstilling på gulvet (selvom du lige så godt kan sidde almindeligt på en stol). Det kan være, man tror, man har behov for et hemmeligt mantra (men næsten ethvert afslappende ord kan bruges). Det er også muligt, man undrer sig over, hvad man får ud af at sidde stille i lang tid, uden at foretage sig noget som helst (fem minutter om dagen er som udgangspunkt nok. Det at lære at koncentrere sig er IKKE at gøre ingenting). På trods af de mange misforståelser omkring meditation, er forskningen om fordelene ved meditation krystalklar og udbyttet af denne ældgamle praksis stort.

Psykologer deler disse fordele ind i korttidseffekter og langtidseffekter. Korttidseffekter er den behagelige følelse af afslapning, som sker mens du mediterer. Langtidseffekter er de ændringer, som sker i hjernen og kroppen ved regelmæssig brug af meditation over en lang periode. Regelmæssigt mediterende fortæller om positive ændringer i deres humør, øget afspænding, større tålmodighed med personer og ting man foretager sig, større evne til at fokusere, større følelsesmæssig kontrol og øget produktivitet.

Med udviklingen af nyt udstyr til at skanne, hvad der sker i hjernen hos mediterende, kan man se, at hjernen ændrer sig fysisk jo længere tid en person har mediteret. Over tid vil de områder af hjernen, som hjælper os med at kontrollere stress blive forstærket fordi tætheden af nervebaner øges som et resultat af den mentale træning kaldet meditation.

Dr. Herbert Benson gav i sin bog 'The Relaxation Response' nogle enkle anvisninger til, hvordan man praktiserer meditation. Du kan anvende denne øvelse til at reducere din stresstilstand med det samme.

\*\*\*\*\*

### **Øvelse: Meditation**

Hvad er dit stresstal?

Før du begynder at meditere har du behov for følgende:

1. Et sted, hvor du kan sidde uforstyrret i fem minutter
2. En komfortabel siddestilling, fx i en stol med begge fødder plantet i gulvet, mens du holder din ryg rank.
3. Vælg et ord / sætning, som du i tankerne bliver ved med at gentage i de minutter, du har afsat til øvelsen. Nogle gode forslag kunne være: FRED,

AFSLAPNING, JEG FØLER MIG MERE OG MERE AFSLAPPET eller det japanske bynavn REBUN. Det er en god idé at lukke øjnene imens.

4. En passiv holdning, hvor du ikke prøver at være dygtig eller at gøre det på en bestemt måde. Det er nok at gentage ordet / sætningen stille i dit sind. Hver gang dine tanker vandrer væk fra ordet / sætningen, bringer du opmærksomheden tilbage igen. Sæt din telefon eller et ur til at ringe MEGET STILLE efter Fem minutter. Du kan eventuelt sætte uret i et andet lokale. Det er vigtigt, at du kommer nænsomt ud af øvelsen igen.

Total tid for øvelsen: Fem minutter

Hvad er dit stresstal nu?

Ofte er det sværeste i sådan en øvelse at bevare en passiv holdning. Mennesker, der generelt har svært ved at slappe af, kan have svært ved at meditere, fordi de gør sig unødigt umage og anstrenger sig for meget for at meditere. Det fungerer ikke. Du skal blot sidde og slappe af og lade det ske.

Du skal heller ikke være bekymret over, at dit sind ofte vandrer væk under en øvelse. Bring opmærksomheden tilbage på ordet eller sætningen igen, når det sker. Over tid, vil du have lettere og lettere ved at fastholde din opmærksomhed. Hvilket er hele formålet med at lære- og dagligt anvende meditation.

Begynd med at lave en fem minutters øvelse hver dag. Afhængig af dit dagsprogram, er det bedst at lave øvelsen om morgenen, inden du møder på dit job, så du møder dagens opgaver med sindsro. Når den nye vane er indkørt, får du sandsynligvis lyst til at lægge flere minutter til din øvelse. Du kan lave den samme øvelse, både morgen og sidst på eftermiddagen eller først på aftenen. Som udgangspunkt er antallet af minutter ikke det væsentligste, det er af større betydning, at øvelserne bliver en ny vane, som du har lyst til at gøre dagligt.

### **Stresssymptomer**

- Hovedpine
- Nakkesmerter
- Halsbrand
- Mavesmerter
- Tør mund
- Kolde hænder og/eller fødder
- Irritabilitet
- Nervøsitet

- Søvnløshed
- Let til tårer
- Ubeslutsom
- Apati
- Nedtrykt
- Koncentrationsbesvær
- Uorganiseret
- Kynisk
- Øget blodtryk
- Lav sexlyst
- Rastløshed
- Kløen og svien
- Skære tænder
- Mangel på appetit
- Trøstespisning
- Øget brug af alkohol og/eller cigaretter
- Impulskøb
- Følelse af ensomhed
- Skødesløshed



## **8. Visualisering**

Visualisering kan gøres enkelt. En golfspiller, der forestiller sig hvordan det perfekte slag ser ud og øver det for sit indre øje. Det kan være så avanceret som en patient med brystkræft, der visualiserer et øget immunforsvar til støtte for en kemokur. Visualiseringer har været anvendt med succes af både professionelle sportsfolk og almindelige mennesker, der ønsker et værktøj, som støtte i forbindelse med sygdom og smerter.

Ifølge Belleruth Naparstek, der er forfatter og ekspert i brugen af visualisering, "kan blot 10 minutters visualisering om dagen reducere blodtryk, mindske kolesterol i blodet og forbedre immunsystemet. Det reducerer hovedpine, mindsker nervøsitet, og reducerer bivirkninger ved kemoterapi."

Vores krop og sind kan ikke forstå forskellen mellem noget, vi forestiller os og ting, som vi rent faktisk foretager os. Hvis du levende forestiller dig, at du kravler op ad en bjergvæg, vil din krop frigive nogle af de samme stresshormoner, som hvis du fysisk var på vej op af bjerget. Ønsker du at bruge visualiseringer til at mindske stress, bør du FORESTILLE dig noget, der er MEGET afslappende. Da vi alle oplever stress og afslapning forskelligt, er du nødt til at tilpasse øvelsen, så den virker for dig. Nogle finder fx en tur på stranden afslappende, andre gør ikke.

Læs nedenstående vejledning, før du starter denne øvelse og tilpas den, så den passer til dig og dine behov. Forestil dig, at du er dybt afspændt i forhold til det scenarie, du vælger.

\*\*\*\*\*

### **Øvelse: Visualisering**

Hvad er dit stresstal?

Mange mennesker har behov for støtte til at visualisere. Hvis du har det sådan, kan du placere et billede af dit yndlingssted fra ferien på dit bord eller på din PC-skærm. Se godt på billedet og læg mærke til alle detaljerne. Det kan være en strand, en sø, fra et bjerg, en gåtur i skoven eller parken.

Luk nu dine øjne og fasthold billedet for dit indre øje. Prøv så detaljeret som muligt, at være på dit yndlingssted. Det er dit private sted og ingen vil forstyrre dig her. Træk vejret dybt ind. Hvis du er på stranden eller i skoven, kan du også prøve at forestille dig lydene af bølgerne, som slår ind på strandbredden eller fuglene, som synger i det fjerne.

Du mærker en let brise og luften har den perfekte temperatur. Solen varmer dit ansigt og det føles godt. Du ser bladene svaje i luften og du mærker den svage, let kølende brise ramme din pande. Træk vejret dybt ind igen. Mærk hvordan du slapper dybt af her på dit helt private sted.

I de næste minutter kan du udforske dette specielle sted på egen hånd. Du daser i den varme sol, går en tur, eller mærker vinden i dit ansigt, mens du flyder ud. Prøv at være helt og fuldt tilstede på dette imaginære sted, vel vidende at lige nu og her, er du helt og fuldt beskyttet, tryk og intet kan genere dig.

Når du føler dig helt afslappet, læg da mærke til din vejrtrækning. Hvordan føles den? Mærk hvordan luften føles på din hud. Hvordan oplever du det? Læg mærke til din krop. Hvordan føles den? Mærk hvordan din afslapning øges gennem hele din krop, hele vejen fra toppen af dit hoved til det yderste af dine tæer. Lad afspændingen skylle gennem hele din krop, så den efterlades dybt, dybt afspændt.

Total tid for øvelsen: Fem minutter

Hvad er dit stresstal nu?

## **9. Dyb afspænding**

Denne teknik kaldes også for selvhypnose og er en fantastisk måde at opnå dyb afslapning på. Selvhypnose adskiller sig fra almindelig hypnose ved, at du selv er i fuld kontrol under hele processen. Hver gang, du selvregulerer dit autonome nervesystem øger du dit opmærksomhedsniveau. Du opnår øget afspænding, mindre nervøsitet og en form for indre klarhed på én og samme tid.

Når du går ind i en tilstand af dyb afslapning, vil din bevidsthed ændres. Dine hjernebølger bliver langsommere, din åndedrætsfrekvens bliver langsommere og din hjerterytme vil også gå ned i hastighed. Som med flere af de øvrige øvelser, kan du vælge at lukke øjnene under øvelsen. Ønsker du det, kan du læse instruktionerne til øvelsen, før du begynder på øvelsen. Du kan gentage nedtællingen, så mange gange, du har lyst.

\*\*\*\*\*

### **Øvelse: Dyb afspænding**

Hvad er dit stresstal?

Nu tæller du stille og roligt baglæns fra ti. Hvert tal vil bringe dig dybere og dybere ind i afslapning. Tænk på hvert tal, mens du tæller ned. Tæl ganske langsomt.

10. Træk vejret dybt ind
9. Jeg bliver mere og mere afslappet
8. Trækker vejret dybt ind
7. Jeg mærker hvordan afspændingen spreder sig ud i hele min krop
6. Trækker vejret ind gennem næsen og puster langsomt ud gennem min let åbne mund
5. Mine hænder føles tunge og varme
4. Mine arme føles tunge og varme
3. Hele min krop føles tung og varm
2. Trækker vejret dybt ind
1. Jeg er nu dybt, dybt afslappet

Total tid for øvelsen: To minutter

Hvad er dit stresstal nu?

## 10. Fysisk træning

Kunne du komprimere alle fordelene ved fysisk træning og putte det ind i en pille, ville alle mennesker tage den. Ud over at nedbringe risikoen for diabetes, for højt blodtryk og hjerteproblemer, hjælper regelmæssig træning med at nedbringe stress. Ifølge John Ratey, der har skrevet bogen 'Spark', øger fysisk træning grænsen for hvornår kamp eller flugt responsen sætter ind. Det betyder, at der skal mere til, før du bliver negativt påvirket af de krav og det pres, du udsættes for i dit liv. Du bliver ganske enkelt mere modstandsdygtig over for stress. Ratey skriver desuden i sin bog, at når fysisk træning afspænder kroppen, vil den sende signaler til hjernen om også at slappe af og omvendt.

Da jeg overvejede en form for fysisk træning til at reducere stress, var jeg ikke sikker på, om jeg kunne finde på noget, som kun ville tage nogle få minutter. Har du trapper, kan trappetræning, bringe pulsen hurtigt op på relativt kort tid. Efterfølgende tænkte jeg på muligheden for at træne med sjippetov, noget jeg ikke havde gjort i årevis, som en træner engang havde fortalt mig, er fantastisk til pulstræning. Jeg afprøvede træning med sjippetov og kunne se, at jeg cirka lavede et hop per sekund. Da jeg havde talt til 60 to gange, havde jeg altså sjippet i cirka to minutter. Jeg var udmattet! Jeg laver normalt hård fysisk træning i en halv time, fire til fem dage om ugen og var derfor overrasket over, hvor hurtigt den form for træning fik mit hjerte til at slå.

\*\*\*\*\*

### Øvelse: Fysisk træning

Hvad er dit stresstal?

Hvis du ønsker, at få dit hjerte til at slå hurtigere og opnå fordelene ved hård fysisk træning til at reducere stress, kan du bruge en af øvelserne beskrevet nedenfor. Du kan også vælge at lave en øvelse, som allerede fungerer godt for dig.

Vær opmærksom på, at før du begynder på nogen form for træningsprogram, bør du tale med din læge først. Disse to minutters øvelser er meget intensive og kan påvirke dig kraftigt, specielt hvis du ikke har trænet på det seneste.

- Fysisk træning #1: Sjippetov.  
Hop med cirka ét hop per sekund og hop 120 gange
- Fysisk træning #2: Trappetræning.  
Find en trappe med 100 trin, eller løb den samme trappe flere gange.  
Tag to trin ad gangen og løb op i raskt tempo. Næste gang, du laver øvelsen

kan du tage ét trin ad gangen i raskt tempo.

- Fysisk træning #3: Løb på stedet  
Løb så hurtigt du kan på stedet i et minut. Hvil i 30 sekunder og gentag så øvelsen. Efter noget tid, kan du vælge at lave øvelsen uden pause.

Total tid for øvelsen: To minutter

Hvad er dit stresstal nu? (vent nogle minutter med at vurdere dit stresstal, til pulsen er faldet)

**Selvregulering opsummeret.** Husk, det er ikke alle teknikker, der fungerer for alle mennesker. Derfor har vi gennemgået 10 forskellige øvelser i dette kapitel, og mange flere følger i de efterfølgende kapitler. Fungerer bare én af øvelserne for dig og du anvender den regelmæssigt, kan det give dig store fordele i din stresshåndtering og selvregulering. Undervurdér ikke betydningen af at foretage én lille ændring i dit liv.

Husk også på, hvordan teknikken med vurderingen af dit stresstal fungerer. Stress er ofte akkumulerende, derfor skal du nå at bremse den, før en ny stressudløsende begivenhed bygger oven på den foregående. I kapitel 1, lærte du hvordan mængden af stresshormoner øges eller falder i løbet af dagen afhængig af, hvad du foretager dig. Så hvis du bliver ved med at ignorere et øget stressniveau, vil du til sidst betale prisen på dit helbred, dit følelsesliv og hvordan du har det med dine medmennesker.

Vurderer du dit stresstal i løbet af dagen med stresstalteknikken, er det en god idé aldrig at lade dit stresstal komme op over fem uden, at du gør noget for at få det ned igen. Er du på arbejde, kan du lave en vejrtrækningsøvelse. Er du hjemme, kan du lave fysisk træning, udstrækning eller meditation. Har du ikke mulighed for at anvende nogle af disse teknikker, kan du prøve at ændre lidt på dine daglige rutiner. Prøv at sidde ved et andet arbejdsbord, arbejd med en anden opgave, ring til en kunde, som du rigtig godt kan lide eller foretag dig noget andet, som kan skubbe stresstallet ned igen.

I næste kapitel, vil du læse mere om, hvordan dit sind medvirker til at skabe stress og hvad du kan gøre for at stoppe det.

## Kapitel 3

### Hvad er #1 kilde til stress?

**Har du nogensinde tænkt på, hvad der er den største kilde til stress i dit liv?** Ifølge The American Psychology Association, er ens job og økonomi de to primære årsager til stress. Men, hvad hvis jeg fortæller dig, at du selv er den primære årsag til stress i dit liv?

Frem til nu, er du blevet programmeret til at tro, at stress er noget som påføres dig af udefrakommende faktorer uden for din kontrol. Din bil punkterer og du føler dig stresset. Nogen går foran dig i køen og du føler dig stresset. Din partner anklager dig for noget, som du ikke har gjort og du føler dig stresset. Din chef kritiserer uretmæssigt en opgave, du har udført og du føler dig stresset. Nu du ikke kan kontrollere sådanne ting, som rammer dig udefra, hvordan kan du så overhovedet kontrollere din stress? Det er et simpelt årsag virkningsforhold: Der sker noget stressende for dig (årsag) og du føler dig stresset (virkning), ikke sandt?

Forkert! (Dette er den anden stresshåndteringsmyte. Den første myte var den, der blev knust i kapitel 1 om, at man ikke kan kontrollere sit autonome nervesystem).

**Stresshåndteringsmyte #2.** Stress er IKKE alene et resultat af det, som rammer dig udefra! Der mangler en vigtig brik i formlen. Kan du gætte, hvad det er?

Det er dig, eller mere korrekt, din måde at tænke på. Med andre ord, den måde du tænker på og oplever det, som påvirker dig udefra. Noget rammer dig udefra og du føler dig stresset. Ergo, tænker du, må det være dét, som rammer mig, der gør mig stresset. Det er bare ikke så enkelt. Det, der i virkeligheden sker er det, som vi kalder *rækkefølgen af stress*.

Sådan her fungerer det:

Lad os sige, at du går ud til din bil om morgenen og opdager, at det ene dæk er punkteret. Du er på vej til arbejde, og du har travlt. Rækkefølgen af stress er denne: Først opstår **hændelsen** (det punkterede dæk); dernæst opstår **din tanke og overbevisninger** om hændelsen og til sidst opstår din **reaktion** og dine tanker om hændelsen.

Uanset hvad du tror, behøver din reaktion ikke automatisk at føre til stress. Den afhænger af dine tanker og overbevisninger om det punkterede dæk.

Hvis du tænker: “Det kommer til at tage en evighed at få ordnet det punkterede dæk. Det er det værste, der kunne ske for mig og på det værst tænkelige tidspunkt. Nu kommer jeg aldrig på arbejde til tiden.” Din reaktion på disse tanker, vil selvfølgelig være stressende! Hvad nu, hvis du i stedet tænker: “Det er godt nok ærgerligt, at mit dæk er punkteret, men det er ikke et spørgsmål om liv og død og jeg kan ringe til min chef og fortælle hvorfor, jeg bliver forsinket. Så kan jeg i stedet bruge ventetiden på, at få klaret nogle telefonopkald.” Kan du se forskellen? Du kan måske oven i købet mærke forskellen inde i dig selv, når du læser de to forskellige måder at tænke over hændelsen?

**Livets naturlige hændelser.** Her er én af de mest vanskelige måder at forholde sig til stress på: De fleste hændelser er neutrale, men vi tilføjer mening til disse hændelser med vores tanker og overbevisninger. Tag fx sådan noget som sne. Børn elsker sne og de fleste voksne hader det. Hvad sker der i tiden fra man er barn, til man bliver voksen? Vi ændrer vores holdning til sne. Som barn repræsenterer sne sjov, leg og måske skolelukning. Som voksen repræsenterer sne ekstra arbejde, svært fremkommelige veje, trafikpropper, slud og sjap.

Sneen har ikke ændret sig. Den er neutral. Vores tanker og overbevisninger om sneen ændrer sig og det samme gør vores reaktion på den selvsamme sne. Selv noget så betydningsfuldt som døden kan ses som en velsignelse eller som en forbandelse afhængig af tankerne og overbevisninger hos den person, som har dem.

Det er kun, når en neutral hændelse kombineres med negative tanker og overbevisninger, at det *fører til stress*.

Skyder du skylden for din stress på udefrakommende hændelser og omstændigheder, som fx et punkteret dæk, inkluderer du kun halvdelen af ligningen. Dine tanker og overbevisninger er den PRIMÆRE kilde til din stress. Nok den største kilde til stress - ja nogle kognitive psykologer ville sige, den ENESTE årsag til stress.

Dr. Albert Ellis, som skrev bogen ‘How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything’ bliver ofte set som den første kognitive\* psykolog.

\* Kognitiv kommer af ordet cognition, som betyder tænkning eller erkendelse og handler om, hvad man gør med de sanseindtryk og informationer, man får fra såvel sine omgivelser som fra en selv

I sin bog fortæller Dr. Ellis historier om patienter, hvis tænkning får dem til at opleve stress. For eksempel, hvis en patient brokker sig over, at hendes mand “altid har



mudder på skoene, når han kommer ind i huset” vil Ellis gå dybere ind i patientens måde at tænke på og spørge:

“Havde din mand mudder på skoene i dag?”

“Nej,” ville patienten svare

“Havde han mudder på fødderne i går?”

“Nej.”

“Hvornår havde han sidst mudder på skoene, da han kom ind i huset?”

“For cirka en uge siden.”

### **Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) og Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Der gik i 1955 et lys op for Dr. Albert Ellis. Han indså noget, som for altid ville ændre den måde, hvorpå psykologer arbejder med terapi, nemlig at ALLE af og til tænker irrationelt. Denne irrationelle tænkning fører til, at vi oplever en masse unødigt smerte. Ellis opdagede noget, som virker endnu mere overraskende, nemlig at vi mennesker sjældent erkender, at vi tænker på den måde. Ellis konkluderede, at kunne han få mennesker til at ændre deres måde at tænke på, ville de være i stand til at løse deres problemer meget hurtigere end ved traditionel terapi. Han startede derfor en ny form for terapi, baseret på disse tanker og idéer.

Ellis kaldte denne nye terapiform for Rational Emotive Behavioral Therapy, forkortet REBT. Psykiater og professor Aaron Beck begyndte at skrive om det samme emne nogle år senere og kaldte det Cognitive Behavioral Therapy, forkortet til CBT. Det blev det mest udbredte og populære begreb for denne form for terapi. Begge strømlinede et behandlingsforløb fra noget, som tidligere kunne tage år til noget, som kunne behandles med nogle få møder patient og behandler imellem. Det revolutionerede også feltet inden for psykologi, da man fandt ud af, at også såkaldte raske mennesker kunne have glæde af disse kognitive teknikker.

Har du hørt begreber som ‘katastrofetanker’ ; ‘negative tanker’ og ‘kunne-skulle-burde’. Det kan fx være sætninger som “jeg skulle have redt min seng”; “jeg burde få vasket tøj”; “jeg kunne tage ud og løbe.” Disse er ord og sætninger, som Dr. Ellis fokuserede på for at hjælpe sine patienter med at forstå, hvordan deres tanker og overbevisninger påvirkede deres følelser og adfærd.

## **Udløsende + Overbevisning = Resultat**

Lad os gå tilbage til eksemplet med det punkterede bildæk og du vil forstå, hvordan denne tilgang, kan hjælpe dig med at mindske stress. Tankerne og overbevisningerne var: “Det kommer til at tage en evighed at få ordnet det punkterede dæk. Det er det værste, der kunne ske for mig og på det værst tænkelige tidspunkt. Nu kommer jeg aldrig på arbejde til tiden.”

Lige nu er du sandsynligvis ikke selv ramt af problemet med et punkteret dæk og derfor er det let nok at se, at disse tanker er irrationelle og overdrevne. Skete det for dig lige nu, ville du måske tænke præcis de samme tanker og ikke engang være bevidst om det. Denne interne dialog er det, som psykologerne kalder ‘negativ selvsnak’.

Har du hørt dig selv sige ting som: “Den her trafikprop kommer til at vare en evighed. Jeg har verdens værste chef. Denne opgave er umulig. Jeg bliver aldrig færdig med denne opgave. Hvorfor sker den slags altid for mig? Min partner hakker altid på mig. Min kollega bliver aldrig færdig til tiden med noget som helst. Den her bil går altid i stykker. Jeg kan ikke holde det ud, når det sker.”

Der kører konstant en indre dialog om alle de ting, vi går og foretager os, næsten som en sportskommentator, der kommenterer en sportsbegivenhed. Vi kan selv observere og lytte til denne negative selvsnak, hvis vi vil. Af en eller anden grund gør vi det ikke. Ganske enkelt fordi vi har vænnet os til, at den er der. Den er i vores underbevidsthed, hvor vi ikke er opmærksomme på den. Derfor sker der en masse ting i vores liv, som filtreres gennem den negative tankegang, uden at vi er bevidste om det. Denne ubevidste filtrering gennem vores indre sportskommentator er ofte negativ, forvirret og overdrevent.

Ryster du på hovedet og tænker: “Og hvad så? Hvad er problemet med, at mine tanker er smule negative? Hvad kan det skade?”

Det kan skade en hel del. Som de eksempler, jeg anvendte indledningsvis, så er stress resultatet af de begivenheder, der rammer os plus vores tanker om disse hændelser. Tænker du overvejende negativt og irrationelt, vil resultatet være, at du oplever et højt stressniveau.

Heldigvis fandt Albert Ellis på en simpel formel, der kan hjælpe os med at få styr på disse ting og den er let at huske:

$$\mathbf{U + O = R}$$

Den **U**dløsende hændelse + din **O**verbevisning er lig med **R**esultat.

I vores eksempel er det flade dæk den Udløsende hændelse **U**. En af Overbevisningerne **O**, er “at det kommer til at tage en evighed at få ordnet det punkterede dæk.” Resultatet **R**, er den stress man føler, som en konsekvens af **U + O**. I dette eksempel, vil hændelsen skabe en masse frustration. Den negative selvsnak vil ske uden man selv er bevidst om det eller forsøger at ændre det og derfor fører til unødigt stress.

Fra systemet med stresstal lærte vi, at tænker du irrationelt, vil stresstallet gå op. Tænker du derimod rationelt, vil stresstallet mindskes. Vi ved også, at når stresstallet bevæger sig opad, er sandsynligheden større for, at der tilføjes nye lag af irrationelle tanker oven på de første, som fx “Hvorfor sker det altid for mig. Det er det værste, der kunne ske for mig og på det værst tænkelige tidspunkt. Nu kommer jeg aldrig på arbejde til tiden.”

Ellis plejede at sige, at vi skal holde øje med ordene ‘altid’ og ‘aldrig’ i vores tanker. De er som røde advarselsslamper, der fortæller os, at vores tanker sandsynligvis er irrationelle og overdrevne. Vi mennesker er komplekse væsner og det er sjældent, at vi ‘altid’ / ‘aldrig’ gør ting på den ene eller anden måde. Det er normalt et sted midt imellem. Vores hjerner kan godt lide at male vores fortolkninger sorte eller hvide. Beck kaldte dette for en ‘alt eller intet’ tænkning.

Ellis og Beck startede en revolution ved at pointere, at en masse tænkning har tendens til at være irrationel eller overdrevent negativ. Mange forveksler ofte (og med god grund) den kognitive tilgang til stresshåndtering med positiv tænkning, men det er IKKE det samme.

Den kognitive tilgang handler om at genkende det faktum, at megen af vores tænkning er OVERDREVENT negativ og baseret på en *alt eller intet* tænkning: “Jeg kommer aldrig til at blive til noget. Livet er altid så uretfærdigt. Denne opgave bliver jeg aldrig færdig med. Min kollega kan overhovedet ikke bruges til noget. Disse møder er fuldstændig spild af min tid.”

Det eneste Beck og Ellis ønskede af os var:

1. At vi bliver opmærksomme på vores overdrevne negative tænkning og at vi forstår, at den foregår næsten hele tiden
2. At vi prøver at neutralisere den, men ikke nødvendigvis prøver at gøre den positiv. Vi skal prøve at undgå, at vores tanker bliver overdrevne negative.

Punkterer vi på motorvejen, er det ikke en GLÆDELIG begivenhed. Det er der ingen, der hævder. Grundlæggende er det ærgerligt, at det sker, men det er IKKE en

katastrofe. Opfatter vi det som OVERDREVENT negativt, hvilket vi ofte gør i sådanne situationer, tilføjer det mere til vores stress.

\*\*\*\*\*

Vi har nu knust to myter om stress. Kan du huske nummer to? Hvis ja, så skriv det ned.

Tip: Stressfulde begivenheder fører altid til, at vi bliver stressede. Sandt eller falsk?

\*\*\*\*\*

En sidste tanke om det nogle psykologer kalder 'kognitiv restrukturering': Man kunne fristes til at sige, at det at mindske sin stress er lige så let som at ændre sine tanker. Selv om det grundlæggende er sandt, er det at ændre sin tænkemåde ikke altid lige let. Specielt fordi tanker og overbevisninger ofte er indgroede.

Hvad betyder det, at tanker og overbevisninger er indgroede? Det betyder, at du ofte ikke kan høre eller erkende din selvsnak. Du reagerer per automatik. En livslang adfærdsmæssig handlemåde og tænkemåde har reduceret din adfærd til nogle helt bestemte og automatiserede adfærdsmønstre i særlige situationer: Det kan være, at du hader trafikpropper, edderkopper, støjende naboer eller hunde. Det kan skydes, at én af dine forældre hadede de samme ting og lærte DIG at gøre det samme.

Når der sker en udløsende hændelse, fx en trafikprop, vil resultatet blive en opbygget irritation hos dig, som fører til en stressreaktion i din krop. Men du tager dig ikke tiden til at reflektere over resultatet, dvs. din irritation, og om du kunne ændre din måde at reagere på og tænke på i situationen.

Den gode nyhed er, at bliver du ved med at øve dig, kan du lære at kontrollere og ændre dit automatiserede reaktionsmønster i bestemte situationer. Det gør du ved FØRST at lave en liste over de vigtigste udløsende hændelser i dit liv, som fører til u hensigtsmæssige tanker og reaktioner. DERNÆST udskifter du dine gamle tanker og reaktioner med nye og mere hensigtsmæssige, som hjælper dig. Hver gang du oplever, at en vigtig udløsende hændelse er ved at føre til den sædvanlige tanke og det typiske reaktionsmønster, tvinger du dig selv til at tænke, reagere og handle på den nye måde. Det gør du ved at bruge en liste, hvor du beskriver dine nye og bedre tanker og reaktioner i disse situationer.

Som Stephen Covey skriver i sin bog 'Den 8. Vane', så ligger din mulighed for personlig vækst i den lille afstand mellem stimulus og respons (mellem årsag og virkning eller mellem U og R).

I næste kapitel vil du lære, hvordan du bruger den lille afstand mellem stimulus og respons til din fordel.

\*\*\*\*\*

**Øvelse: Lav en liste over dine top fem vigtigste udløsende hændelser, som påvirker dig og dit liv uhensigtsmæssigt på grund af dine automatiserede tanker, reaktioner og adfærd.**

Et eksempel på en udløsende hændelse: Når jeg får kritik fra en kollega eller chef ...

Dit sædvanlige reaktionsmønster: ... går jeg i forsvarsposition og bliver sommetider vred. Det gør det svært for mine kollegaer at kommunikere med mig, når de ikke er tilfredse med mit arbejde.

Din nye tanke og/eller reaktion: Når jeg bliver kritiseret for mit arbejde, vil jeg bevidst trække vejret dybt ind, så jeg kan reagere mere afslappet og være bevidst om ikke at gå i forsvarsposition eller blive vred, men neutralt prøve at forstå.

Skriv nu dine top fem vigtigste udløsende hændelser. Dernæst skriver du, for hver hændelse, hvordan du typisk tænker og reagerer i sådanne situationer. Til slut nedfælder du, for hver hændelse, hvad din nye hensigtsmæssige tanke, adfærd og reaktion skal være.

\*\*\*\*\*

## Kapitel 4

### Jeg tænker, derfor er jeg stresset

En fantastisk ting ved de kognitive teknikker til stresshåndtering er, at de ikke tager så lang tid at mestre. Har du læst forrige kapitel og lært de fem kognitive stresshåndteringsteknikker i dette kapitel, så er du klar. Du behøver ikke at sidde i et stille rum og reflektere over dem. Du behøver ikke at visualisere, at du anvender dem.

De følgende fem teknikker hjælper dig med at stoppe stress med det samme. Anvend teknikkerne, hver gang du har mulighed for det. The New York Times skrev i en artikelserie om arbejdsrelateret stress: “Den bedste teknik til stressreducering, der synes at slå alle andre er kognitiv restrukturering.”

At ændre sin måde at tænke på, hvilket er præcis det, som kognitiv restrukturering handler om, kræver en vedholdenhed, som mange mennesker ikke er villige til. Det er fordi, det at ændre sin tankegang ikke er helt enkelt.

Den gode nyhed er, at du KAN ændre dine tanker og dine dybtliggende tænkemåder. Psykiater og professor på UCLA, Daniel Siegel, skriver om neuroplasticitet i sin bog ‘Mindsight’. Neuroplasticitet er det nye modeord inden for hjerneforskning og handler om hjernens evne til konstant at ændre sig. Videnskabsfolk mente tidligere, at hjernen holdt op med at vokse og ændre sig i barndommen. Forskningen viser nu, at hjernen laver tusindvis af nye hjerneceller hver dag. Gennem hele vores levetid er hjernen under konstant forandring, hvor den hele tiden tilpasser sig vores erfaringer, ny læring og forandringer i omgivelserne. I sin bog, skriver Dr. Siegel om sine patienter, hvoraf nogle er over halvfems år gamle. Han fortæller, hvordan de ved hjælp af bestemte programmer er i stand til at ændre strukturen i deres hjerner og opnå vedvarende kognitive- og adfærdsmæssige forandringer i deres liv.

I dette kapitel, vil du høre om fem kognitive stresshåndteringsteknikker, som vil hjælpe dig med at skabe vedvarende forandringer i din hjerne og tænkemåde. De fem teknikker, vil hjælpe dig med at ændre dine indgroede vaner, din adfærd og din måde at tænke på i stressfyldte situationer. I mange tilfælde er den eneste ting, som står i vejen for din nye adfærd, ÉN ENESTE TANKE.

## **De fem kognitive teknikker til stresshåndtering:**

1. Argumentér imod irrationel og negativ selvsnak
2. Lad være med at dømmе og vær bevidst om dogmer
3. Du skal kun bekymre dig med en kuglepen i hånden
4. Acceptér det som er og ikke kan ændres
5. Perspektivér din stress

### **1. Argumentér imod irrationel og negativ selvsnak**

Efter Dr. Albert Ellis lavede sin nu berømte ligning  $U + O = R$  (Den Udløsende hændelse + din **O**verbevisning er lig med **R**esultat), indså han, at der manglede en vigtig brik. Ligningen fortæller dig ikke, hvordan du ændrer din tænkning og **O**verbevisning. Derfor fandt han på bogstavet **A**, for **A**rgumentering.

Ellis sagde ofte: "Mennesket er det eneste dyr på jorden, som kan tænke over, at han tænker". På grund af denne fantastiske egenskab, er vi i stand til at observere, når vores tænkning er irrationel, forvirret eller overvejende negativ, og når vi gør det, er vi også i stand til at **A**rgumentere imod den negative tænkning. For eksempel, når du hører dig selv sige: "Jeg har verdens dårligste chef," kan du starte en argumenteringsproces med tanker som: "Hvordan kan jeg overhovedet vide det, uden at sammenligne ham eller hende med andre chefer i verden?"

Selvfølgelig har du ikke verdens dårligste chef og en trafikprop kommer ikke til at vare for evigt, og de endeløse møder slutter **ALLE** sammen på et tidspunkt.

Grundlæggende er vores negative tænkning skrupforkert. Det er første niveau af irrationalitet, vi skal argumentere imod. Vi skal lære også at argumentere imod disse tanker på et dybere niveau.

Find nogle eksempler fra dit liv, hvor du modbeviser din irrationelle selvsnak. "Min chef gav mig faktisk lov til at gå tidligere hjem i sidste uge, hvor jeg ikke havde det så godt." "Da jeg sad fast i trafikken forleden dag, tog det kun fem minutter, før jeg kørte videre igen." "Sidste uges personalemøde varede kun ganske kort tid." Du prøver ikke at gøre tingene bedre end de er, du holder dig bare til realiteterne og modbeviser de overvejende negative tanker. Husk på, at det er dig, der påvirkes af de negative tanker, så der er gode grunde til at se på virkeligheden, som den er. Derfor skal du i enhver situation argumentere imod den negative selvsnak og modbevise de sort-hvide påstande, som de kommer til udtryk i dine tanker.

## **2. Lad være med at dømme og vær bevidst om dogmer**

Det at dømme sig selv og andre er en væsentlig kilde til stress. Vi dømmer alle sammen, alle mulige ting, hele tiden. For eksempel: "folk bør ikke tale sammen i biografen." "Folk skal ikke gå foran i køen." "Andre mennesker skal ikke udnytte mig." "Folk skal altid vise hensyn." Vi dømmer også os selv: "Jeg må ikke gøre mig selv til grin." "Jeg skal altid ligne en succes." Beck kaldte disse sætninger for 'uskrevne regler'.

Vi dømmer, hvor lang tid vi bør vente i køen i banken og dømmer ting som farven på naboens hus: "Et lyserødt hus? Det er afskyeligt!". Lad os ikke glemme vores børn: "De skal altid optræde høfligt. De skal være søde ved hinanden. De må ikke skændes med deres forældre."

Jeg indså, hvor langt ude mine egne holdninger var kommet og hvor meget stress, jeg påførte mig selv, da jeg talte om den mos, jeg havde i plænen med min 21-årige søn:

"Hvorfor går du så meget op i mos i plænen, far?"

"Kan du ikke se, hvor grimt det ser ud?"

"Helt ærligt far, nej, det kan jeg ikke. Vis mig lige, hvad der er mos og hvad der er græs"

Lige op i mit ansigt. Jeg indså, hvor stor irritation den holdning påførte mig. Han kunne ikke engang kende forskellen på mos og græs. Som voksen havde jeg lært mig selv ikke at kunne lide mos. Nu var jeg ved at lære min søn det samme. Som med de fleste ting, vi dømmer, når vi ser det i det store perspektiv, var det et uendeligt lille problem, som gav mig en masse ekstra arbejde, besvær og stress.

Det betyder ikke, at du IKKE skal bekæmpe mos. Men når du gør det, så vær bevidst, når du gør det (eller foretager dig andre handlinger) og hvorfor du gør det. Det er sandsynligvis noget, du ubevidst har opbygget en antipati imod. Som med mange andre ting i livet, starter det ud med at være noget, du har en neutral holdning til og som overhovedet ikke påvirker dig.

For at gøre noget ved denne kognitive forhindring; at dømme ting, situationer og mennesker, må du først blive klar over, hvor ofte du gør det. Mange mennesker gør det stort set hele tiden. Vi dømmer vores ægtefælle, vores børn, vores venner, vores naboer og selvfølgelig fremmede mennesker - ja selv vores græs! Hver gang du hører dig selv dømme nogen eller noget, spørg dig selv: "Hvem er det, der oplever stress,



som resultat af denne konstante vurdering af andre?” Ikke den person eller ting, du dømmer, det er DIG.

### **3. Du skal kun bekymre dig med en kuglepen i hånden**

Min mor lærte mig den fine kunst at bekymre sig. Hver dag skannede hun avisen for nyheder om børn, som havde været udsat for ulykker, fordi de ikke tænkte sig om.

Der var børnene, som stak knive ind i en toastmaskine. Jeg fik fortalt historien om barnet, som tog en smutvej hjem ved at krydse togoverskæringen. Der var barnet, som malede forældrenes hus og lænede aluminiumstigen op ad en elledning. For ikke at glemme den stakkels ti-årige pige, der døde af rabies. Hun vidste ikke, at hun var blevet bidt af en flagermus, da hun havde sovet, mens det skete.

Det jeg lærte af alle disse skræmmende artikler var, at det er farligt at bruge en toastmaskine. Man skal passe på med at gå nær togskinne og at male huset. Selv det at sove kunne være farligt. Følgen af at høre om alle disse potentielle farer var, at jeg bekymrede mig helt utroligt meget.

Det var ikke nogen lille kamp at overvinde denne vane med at bekymre sig, som min kære mor havde påført mig. Vaner er noget, der opbygges over et langt liv og hører man til den bekymrede type, bliver bekymringer ofte en vane. Dårlige vaner er noget tillært. Man kan dog også lære at opbygge gode vaner, som over tid overskygger de dårlige.

Det er derfor, at denne tredje teknik handler om kun at bekymre sig, når man har noget at skrive med i hånden. Du kan ikke skrive, mens du vasker op, kører bil, er i bad eller ligger i et mørkt soveværelse midt om natten. Lad være med at bekymre dig på de tidspunkter. Når bekymringer opstår i dit sind, siger du bevidst til dig selv: “Jeg vil ikke bekymre mig om disse ting nu. Jeg bekymrer mig, når jeg kan gøre noget ved dem.”

Jeg siger ikke, at du IKKE må bekymre dig. Det jeg foreslår er, at du ikke spilder din tid med at bekymre dig, når du ikke kan nedfælde konkret, hvad der bekymrer dig. I den proces noterer du løsningerne til dine bekymringer. Skriver du bekymringerne ned, holder de op med at køre rundt i dit hoved, hvor de ofte kører i ring og gør dig anspændt.

Husk kun at bekymre dig, når du har noget at skrive med i hånden. Det betyder, at det er vigtigt at bekymre sig, når du kan fokusere på dine bekymringer. I den proces kan du skrive dem ned og vurdere eventuelle løsninger på dine bekymringer. Hensigten er, at du stopper med at bekymre dig på alle mulige og umulige

tidspunkter, hvor du ikke kan gøre noget ved dem alligevel. Det fører kun til en masse stress i dit sind og anspændthed i din krop.

#### **4. Acceptér det som er og ikke kan ændres**

Når dit 16-årige barn får en tatovering eller en piercing, som du ikke kan lide, hvordan accepterer du så det, som er og ikke kan ændres? Får du at vide, at du ikke længere har dit job, hvordan accepterer du så det, som er og ikke kan ændres? Hvis kommunen siger, at en skole skal nedlægges på grund af besparelser, hvordan accepterer du det, som er og ikke kan ændres? Når din arbejdsplads udflyttes til en anden kommune, hvordan accepterer du det, som er og ikke kan ændres?

Hvornår er det bedst at acceptere, de ting som sker uigenkaldeligt, frem for at kæmpe en umulig kamp for at få tingene til at blive som de var? Det handler ikke om at rulle om på ryggen og acceptere alt det, som rammer os. Visse ting lader sig ikke ændre, hvad gør du så?

Her er svaret: I enhver situation har du mulighed for at vælge om du vil være en glad optimist eller en oprevet pessimist. Uanset om det drejer sig om at acceptere sig selv, acceptere andre, eller acceptere situationer, som ikke lader sig ændre, så kan accepten af det, som er og ikke kan ændres være vejen til sindsro.

Den tysk/amerikanske teolog Reinhold Niebuhrs sindsrobøn har inspireret mange til nye højder af accept: "Gud giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen." Mange mennesker føler stor smerte ved ting, som allerede er sket og som ikke kan ændres. Jo hurtigere du accepterer den nye virkelighed, des hurtigere vil du komme dig over det. Det kunne fx være, du har fået en fartbøde, din bil er blevet skadet i en ulykke eller du har mistet en ting, du holder meget af.

Der er situationer, hvor accepten sker løbende. I de situationer må vi spørge os selv: "Er denne situation værd at modstå eller skal jeg acceptere den?" Der er et ordsprog, som siger: "Hvad vi vedbliver at modstå, vil vedblive at bestå." Begynder din teenager fx at blive lidt rebelsk, er det en fuldstændig naturlig del af det at blive voksen. Psykologer kalder det individualisering. Du kan enten modstå denne fase i dit barns udvikling eller du kan vælge at acceptere den. Det er dit valg. Modstand vil ofte blot føre til distance mellem jer, hvor accept bygger bro mellem jer og til sidst fører til genforening.

Du ved næsten altid, hvornår accept er den rigtige vej at gå, fordi du i det sekund, du accepterer dét, som ikke kan ændres, straks kan mærke en indre sindsro og god mavefornemmelse. Du vil vide, at du har taget den rette beslutning. Jo flere gange,

du går den vej, jo klogere bliver du på dig selv og des lettere vil du have ved at mærke forskellen på accept i forskellige situationer.

## **5. Perspektivér din stress**

Næste gang du skal perspektivere din stress, baseret på konkrete udfordringer, prøv da at rangordne dine problemer på en skala fra 1 til 100. 1 er en ødelagt skosål og 100 er en atombombesprængning. De fleste af vores hverdagsproblemer rangerer ikke så højt på sådan en skala.

Når man tumler med stress, er det ofte en god idé at spørge sig selv: Hvor sandsynligt er det, at jeg husker denne stressfyldte situation om en uge, om et par dage eller om et par timer? Er dit svar, at det ikke er sandsynligt, ved du, at du har at gøre med et mindre problem. Du kan så kognitivt beslutte dig for at give slip på problemet, lige her og nu.

Humor hjælper også til at perspektivere stress. Humorist og stressekspert Loretta LaRoche forklarer: "Stress er morsomt." Hun kan lide at gøre grin med sig selv, når hun føler sig stresset. Hun stiller altid sig selv spørgsmålet: "Hvor alvorligt er det her lige? Et vådt håndklæde, der er smidt på sengen er IKKE det samme som et røverisk overfald!"

Det tager toppen af stressen, når vi kan grine af den. Forfatteren Leigh Anne Jasheway skriver om noget, hun kalder 'elendigheds-indekset'. Hun definerer det som den tid, det tager at vende en stressfyldt situation til en sjov historie. Oplever du noget stressfyldt om morgenen på vej til arbejde, som du kan grine af ved frokosttid, er det et meget kort 'elendigheds-indeks'. Du kan måle den gennemsnitlige tid, det tager dig at vende en stressfyldt situation til noget morsomt. Prøv om du kan grine af en stressfyldt situation og se om du kan halvere tiden for dit 'elendigheds-indeks', uanset om det er fire dage eller fire timer.

Her er en god idé, hvis du oplever stressfyldte udfordringer sidst på dagen:

Lov dig selv, at du vil løse problemet, som det første, du gør næste morgen. Her er den vigtigste del: Lad problemet ligge i den mellemliggende tid. Dit perspektiv kommer af TILLIDEN til, at du vil løse problemet den NÆSTE dag. Din underbevidsthed vil med sindsro og helt naturligt arbejde med problemet i løbet af natten og ofte vil man se problemet med friske øjne den næste dag. Det er ikke så sjældent, at perspektivet er ændret til det bedre efter en god nats søvn.

Det er fantastisk, hvor mange veje, der er til at sætte sin stress i perspektiv og hvor få mennesker, der gør det. Vi gør ofte det modsatte. Vi laver kæmpe problemer ud af små udfordringer. Som beskrevet i dette kapitel, er perspektivering af stress, én måde at vende tingene på. Den væsentligste lære er at gøre det til en vane at forholde sig til problemer på nye måder.

**Jeg tænker, derfor er jeg stresset, opsummeret.** De fem kognitive teknikker beskrevet i dette kapitel er lige til at gå til. De kræver kun, at du forpligter dig selv til at anvende dem. Jeg foreslår, at du benytter dem ved enhver lejlighed, hvor du føler dig underlagt pres og krav fra dig selv og dine omgivelser. Hver gang, du bytter en gammel tænkemåde og adfærd ud med en ny, vil der blive skabt nye nervebaner i din hjerne. Over tid vil disse nye nervebaner udgøre dine nye vaner, tanker og adfærd.

Se processen, som det at gå den samme rute hver dag igennem noget højt græs. I starten vil stien næsten ikke kunne ses, men over tid, når du har gået turen mange gange, vil stien blive mere og mere synlig og let at betræde. Hver gang, du anvender de fem teknikker fra dette kapitel, svarer det til, at du går turen igennem det høje græs. Du laver bogstaveligt talt et nyt spor i din hjerne, som vil hjælpe dig til dit nye spor i livet.

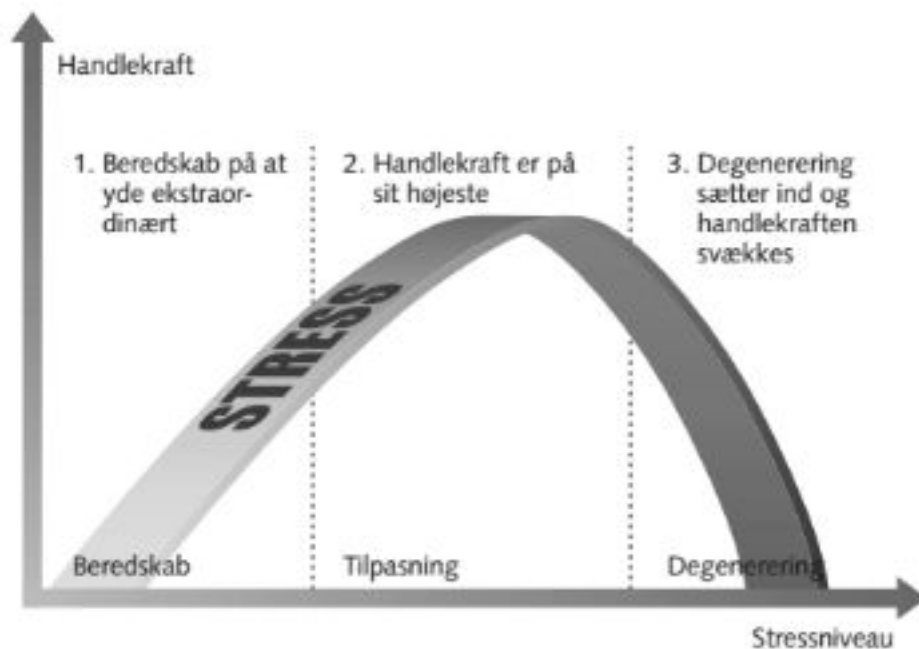
## Kapitel 5

### Afhængig af travlhed

**Vi er alle på en eller anden måde afhængige af stress.** Det er grunden til at vi kan lide spænding, rutschebaner, krimier og gyserfilm. Vi kan godt lide en gang imellem at blive en smule bange, at være lidt oppe at køre og mærke adrenalinen i blodet.

**Stress er en mode.** Din krop udskiller små mængder af stresshormonerne adrenalin og kortisol i dine blodbaner. Det sker hver gang du går til en spændende fodboldkamp, springer på hovedet i vandet, ser en uhyggelig film, ser nyhederne om aftenen eller spiller computerspil. Den effekt, disse hormoner har på din krop, svarer til at drikke en stærk kop kaffe eller en koffeinholdig energidrik.

En anden grund til, at vi godt kan lide stress er fordi den gør os mere effektive. Som du kan se i figuren nedenfor, er der en sammenhæng mellem et øget stressniveau og øget handlekraft, men kun til et vist punkt.



Øges vores stressniveau, øges vores handlekraft tilsvarende også. Der er ikke noget som en vigtig deadline, der kan få os til at yde vores bedste, fx planlægningen af et bryllup eller en opgave, som skal være færdig på en bestemt dato. På den anden side, har vi for mange deadlines kørende på samme tid, risikerer vi at kurven knækker og handlekraften svækkes.

Læge, professor og forfatter Hans Selye har udtalt: “Stress kan være livets salt eller dødens pølse.” Selye havde en betegnelse for den stress, der får os til at yde vores bedste og gør os motiveret. Han kaldte det ‘eustress’. Et hole-in-one i golf, en forfremmelse, at blive gift, at bygge sit drømmehus, at arbejde med et projekt, som tænder os eller at få et barn er alle eksempler på eustress, også kaldet ‘god stress’.

\*\*\*\*\*

### **Øvelse: Fra kedsomhed til handlekraft**

Her er et eksempel på, hvordan du bevæger dig op ad kurven og øger din præstation. Næste gang, du skal tømme opvaskemaskinen, prøv at gøre dette:

- Sæt en alarm til tre minutter
- Prøv om du kan tømme hele opvaskemaskinen, før alarmeren ringer
- Bemærk, hvordan en smule stress ved udfordringen med at tømme opvaskemaskinen på tid, øger din handlekraft, fokusering og fornøjelse ved at gøre en kedelig opgave til en sjov udfordring

\*\*\*\*\*

**Vigtigheden af eustress.** Nyder du at have travlt, oplever du sandsynligvis eustress. Den form for stress opstår, når du kører på fuld tryk, men uden at have en følelse af pres. Dr. Robert Elliot, forfatter til bogen ‘From Stress to Strength’, kaldte denne form for stress N.I.C.E for de engelske ord **New** (Nyt), **Interesting** (Interessant), **Challenging** (Udfordrende) eller **Exciting** (Spændende).

Når vi har succes med at multitaske for at nå en deadline, når vi føler os tilpas udfordret i et job, når vi rejser hen til et sted, hvor vi ikke har været før, så føler vi en behagelig (N.I.C.E) form for stress. Vi føler os mere i live, mere vågne og mere udfordrede og det gør os i stand til at præstere mere. Så længe vi er i stand til at holde alle boldene i luften, har vi en god følelse af at udrette noget og et skær af selvtilfredshed.

Når du føler dig på toppen, er du bogstaveligt talt også på toppen af kurven. Du har sandsynligvis oplevet perioder, hvor du var hyper produktiv og ikke helt selv forstod, hvordan det kunne lade sig gøre. Sandsynligheden er stor for, at det var en opgave, som du var begejstret for. Det kan både være noget, du har lavet i din fritid eller en opgave på din arbejdsplads. Uanset hvad det var, har du følt det som noget nyt, interessant, udfordrende eller spændende. Du har haft positive følelser forbundet med opgaven.

Hvad er årsagen til, at man glider ned på den forkerte side af stresskurven? Da du var ung, oplevede du sandsynligvis, hvordan du uden besvær bevægede dig op ad kurven og opnåede et højt præstationsniveau og eustress, uden at mærke de negative sider af stress. Det er fordi stressrelaterede problemer er lang tid om at udvikle sig. Du kan endda have nydt det sus af adrenalin, som du fik, hver gang du oplevede stress.

**At miste balancen.** Er du er på toppen (også på toppen af kurven), risikerer du at miste balancen, fordi du tror, at du kan klare al den stress, du udsættes for. Du mener, at det er nødvendigt at klø på og ignorere dine stresssymptomer. Det kunne være rastløshed, vrede, nervøsitet, maveproblemer, rygproblemer, nakkesmerter, hjerteflimmer, tilbagevendende forkølelser eller for højt blodtryk. I stedet for at tage dig tid til at afstresse, bliver du ved med at klø på. Efterhånden som livet bliver mere kompliceret (børn, skilsmisse, dødsfald i familien eller nyt hus). Du får flere opgaver (udfordrende karriere, fritidsinteresser eller flere mål) og undrer dig over, at du ikke kan klare det samme som før.

Det er som regel på det tidspunkt, du begynder at bruge stress til at aflede dig selv fra stress. Det sker, når du anvender de bagslagsgivende metoder, som blev afdækket i det første kapitel, fx at overspise, overforbruge, ryge, drikke og anden selvsaboterende adfærd. Er du blevet afhængig af at se tv, at tjekke emails, sms'ere, at tale i telefon, surfe på internettet, være på de sociale medier, eller computerspil? Disse kan alle være advarselssignaler om, at du er på vej mod et dårligere helbred, kronisk træthed, sammenbrud eller udbrændthed. Med andre ord, at du er gledet ned på den forkerte side af kurven.

**Bagslagsgivende mestringsstrategier.** Måske begynder vi at håndtere vores stress ved at opbygge en afledende og svagt øgende stress adfærd. Vi opbygger en falsk følelse af, at vi har kontrol over situationen. Vi føler, at vi har hånden på volumenknappen og kan skrue op og ned for stressen, som vi har lyst til. Begynder vi at vænne os til stimuleringen ved vores afledningsadfærd, kræver det nogle gange endnu mere stimulering at aflede vores underliggende følelse af nervøsitet og rastløshed. Vi bemærker ikke engang, at vi er stressede og bliver derfor ved med at opbygge stress oven på den stress, vi allerede har vænnet os til. Det er dér, et stresstal på to eller tre opleves som nul, fordi du er en smule stresset HELE TIDEN. Med andre ord, vi bliver følelsesløse over for stress, vi vænner os til at være en smule anspændte, nervøse og rastløse hver dag. Som er det den normale tilstand.

På dette tidspunkt, begynder vi at overspise, overforbruge, drikke for meget eller anvende andre rusmidler for at håndtere vores stress. Vi bliver ved med at hæve

barren for vores afledende adfærd, kun for at slippe for at konfrontere os selv med de problemer, vi påfører os selv. Resultatet er, at vi påfører os selv endnu større problemer, som igen leder til, at vi opbygger endnu mere stress, fuldstændig som ludomanen, der har tabt alle sine penge og alligevel håber på den sidste store gevinst.

Risikoen er, at vi til sidst bliver fanget i et mønster, som fører os til kanten af personlige økonomiske problemer, udbrændthed og sammenbrud. Det kunne være, at tage for store økonomiske og forretningsmæssige risici, købe et alt for dyrt hus med alt for dyre lån, købe ting på kredit, bruge for mange timer på at arbejde uden nødvendigvis at være produktiv og zappe mellem opgaver uden at gøre nogen af dem helt færdige.

### **PAS PÅ: Afhængighedsadfærd, som underminerer dit helbred**

Når vi taler om at håndtere stress, taler vi i virkeligheden om at håndtere en type adfærd, som ikke umiddelbart virker vanedannende, men som er det. Selvfølgelig er der forskellige grader af afhængighed. Vaner, som indtag af koffeinholdige drikke, sukker, alkohol og tobak til at håndtere stress er fysisk eller kemisk afhængighed og er nogle af de sværeste at slippe igen.

Vi kan blive psykisk afhængige af forskellige, tilsyneladende harmløse aktiviteter, som at se tv, surfe på internettet, computerspil, købe nyt tøj og konstant at tjekke vores smartphone. Kun DU kan fortælle om disse mildt afhængighedsskabende mestringsstrategier har nået et niveau, som er bagslagsgivende. Det gør du ved at vurdere, hvor meget tid, du bruger på dem og om de påvirker dine ansvar over for job, privatliv og dig selv.

Vi kan alle forstå behovet for at være ansvarlige over for vores job og vores familie, men få af os indser behovet for at være ansvarlige over for os selv. Du har et grundlæggende ansvar for dit helbred, herunder din mentale tilstand. Tager du ikke hånd om og vare på dig selv, kan du ikke være en dygtig medarbejder, en god forælder eller en god ven.

Disse mildt afhængighedsskabende aktiviteter underminerer dit helbred på hårfine måder, du ikke er bevidst om. Det er fordi, du i første omgang er på vej op ad stresskurven, mens du konstant øger din præstation. Du klør på som en maratonløber, der aldrig holder pauser eller mærker efter, hvornår der er behov for pauser eller restitution. Efter noget tid er du i kampens hede kommet over på den forkerte side, hvor degenerering sætter ind. Det kan føre til udbrændthed, sammenbrud og dårligt helbred, hvis du ikke når at bremse op i tide.



Ofte narrer vi os selv til at tro, at det ikke kommer til at ske for os. Vi bliver følelsesløse over for grundlæggende behov for pauser og derigennem kroppens genopbygning.

Lad os kaste et blik på en fiktiv persons hverdag. Lad os se på en dag for LOUISE, en gennemsnitlig, men særdeles travl kvinde, der er ved at glide ned på den forkerte side af stresskurven. Se om du kan genkende noget fra dit eget liv.

### **En dag i Louises stressede liv**

**6:30** - Louises vækkeur ringer. Hun står op og laver dagens første kop kaffe. Er det en **Bagslagsgivende Mestringsstrategi (BM)**? Det er kun Louise, som kan svare på det, baseret på, hvor mange kopper hun drikker i løbet af dagen OG årsagerne til, hun indtager kaffen. Om hun er afhængig af kaffen, for at holde sig vågen i løbet af dagen og om kaffen bliver drukket så sent på dagen, at den berøver hende den gode søvn.

Mens Louise venter på at kaffen brygger færdig, bladrer hun igennem avisen, samtidig med, at nyhederne vises på fjernsynet. Flere af historierne er dårlige. For at dulme nerverne spiser hun noget hurtigt forbrændende morgenmad i form af hvidt brød med sukkerholdig marmelade. **Hendes anden BM?** Igen er det kun Louise, som kan svare på det: Gør brødet hende endnu mere træt senere på dagen; tager hun for meget på i vægt, fordi hun spiser for usundt?

**8:15** - Hun sætter sig ind i bilen og indser, at hun ikke har nok tid til at komme på arbejde. Hun mærker, at nervøsiteten stiger (hendes stresstal øges) efterhånden som trafikken bliver tættere. Da hun ankommer til arbejdspladsen, 10 minutter for sent, dulmer hun nerverne med en cigaret og/eller ved at drikke endnu en kop kaffe.

### **Hendes tredje/fjerde BM?**

**9:43** - Hendes chef vil tale med hende og brokker sig over en opgave, som Louise selv syntes var perfekt udført, da hun lavede den dagen før. Louise fantaserer om, at sige op på jobbet eller at tale chefen imod. For at berolige sig selv, laver hun passivt-aggressive aktiviteter som at surfe på nettet, tjekke Facebook, brokke sig over chefen til en kollega eller ven. **Hendes femte BM?**

**11:52** - Hun bruger sin frokostpause på at gå på apoteket og købe noget håndkøbsmedicin. Medicinen hjælper hende mod hendes forværrede rygproblemer, nakkesmerter, mavesmerter, hovedpine og indre uro. Selv om denne mestringsstrategi udelukkende MASKERER hendes stresssymptomer, køber hun det alligevel, for at få noget ro. **Hendes sjette BM?**

**12:57** - På vejen tilbage til jobbet, besøger Louise en fast food restaurant og køber en burger, pomfritter og milkshake. Selv om hun godt inderst inde ved, at det ikke er det sundeste måltid, giver det hende en umiddelbar følelsesmæssig tilfredsstillelse og stiller hendes sult. **Hendes syvende BM?**

**13:23** - Tilbage på jobbet kommer en anden chef og giver hende en opgave, som er i konflikt med hendes første opgave. Hun kan ikke helt finde ud af, hvilken af opgaverne, der er den vigtigste. Hun tager en kaffepause, for at tænke over det. **Hendes ottende BM?** Hun beslutter sig for at arbejde med opgave nummer to, indtil hendes første chef kommer til hende kl. 16:00. Chefen undrer sig over, at hun endnu ikke er færdig med opgave nummer et. Hun arbejder over for at blive færdig med begge opgaver.

**18:42** - Hun havde planlagt at gå en tur efter arbejdet, men nu er det blevet sent og mørkt. Louise tager i stedet et hurtigt aftensmåltid i form af et glas vin, noget ost og kiks. **Hendes niende og tiende BM?** Hun sætter sig og ser et reality show, som hun er lidt afhængig af og derefter nyhederne på t. **Hendes elvte BM?**

**19:15** - Hun har lyst til at glas vin mere eller lidt is fra fryseren, men beslutter sig i stedet for at gå ud og købe lidt ind, før butikkerne lukker. Hun mærker, hvordan hendes humør stiger, mens hun går rundt i butikken. Hun finder sine dagligvarer og lægger samtidig slik, chips, sodavand og is ned i indkøbsvognen, selv om hun ikke helt har råd til de usunde ting. Hun betaler med sit kreditkort og åbner slikposen på vejen hjem i bilen. **Hendes tolvte BM?**

**22:34** - Da hun kommer hjem, drikker hun en hurtig kop aftenkaffe, mens hun ser lidt mere tv. Da hun efter de sidste huslige pligter ligger i sin seng, føler hun sig ikke helt træt nok til at falde i søvn. Hun vender og drejer sig et par gange og tjekker så sin mobiltelefon for emails og Facebook. **Hendes trettende og fjortende BM?**

**23:59** - Louise slukker lyset og er så groggy og udkørt, at hun falder i søvn med det samme. På grund af aftenkaffen, opnår hun dog ikke den dybe kvalitetssøvn, som er så vigtig for restitution. Da hun skal op få timer senere, er hun sandsynligvis også i underskud af søvn. **Hendes femtende BM?**

**06:30** - Louises vækkeur ringer til endnu en dag.

\*\*\*\*\*

### **Øvelse: Hvordan er din dag sammenlignet med Louises?**

Prøv at tænke på en typisk dag i dit liv og skriv tiderne, fra du står op om morgenen og til du går i seng om aftenen. Notér et BM ud for de aktiviteter, som du selv

fornemmer er bagslagsgivende mestringsstrategier. Noter derefter et FM (for fordelsgivende mestringsstrategier) ud for de aktiviteter, som du fornemmer giver dig god energi og som støtter din genopbygning og restitution.

Er dine dage tilsvarende den, som beskrevet for Louise, vil din krop bade i stresshormoner i de fleste af døgnets timer. Sker det kun en gang imellem, er det ikke det store problem. Din krop er fuldt ud i stand til at blive genopbygget efter periodevis stress. Er din stress kronisk, kan den konstante stress føre til alvorlige belastninger af din krop. Hvis du tilbringer dine fleste dage sådan, så kan resultatet blive forhøjet blodtryk, overvægt, nervøsitet, angst, nedtrykthed og kronisk træthed. Det kan til sidst føre til alvorlige helbredsproblemer som diabetes, blodpropper og depression.

\*\*\*\*\*

**Afhængig af tv.** Hvordan ved man, at det man elsker at tilbringe tid med, uanset om det er at skrive sms'er, computerspil eller at se tv, er blevet til en mild form for afhængighed? The California State University at Northridge skriver følgende om tv-afhængighed på deres webside: Storforbrugere af tv har fem symptomer på afhængighed. To mere end hvad der skal til for at få en klinisk diagnose på stofafhængighed. De inkluderer:

- At bruge tv, som et beroligende middel
- Ukritisk tv-kiggeri
- En følelse af tab af kontrol, mens man ser tv
- Kan ikke stoppe med at se tv
- Får det dårligt, hvis man ikke kan se tv

**Fasthold balancen.** Der er ingen, som frivilligt ønsker at få helbredsproblemer. Få mennesker forstår vigtigheden af at fastholde balancen på toppen af stresskurven. Typisk sker der det, at vi bliver afhængige af vores stressfremmende mestringsstrategier. Når vi glider ned på den forkerte side af stresskurven, føles det UMULIGT at ændre på dem. Men som skrevet tidligere, kan AL adfærd ændres. Man skal blot vide HVORDAN. Den gode nyhed er, at der findes en psykolog, som har fundet ud af hvordan.

## **Kapitel 6**

### **Sådan ændrer du din adfærd fra nu af**

For 30 år siden begyndte Dr. James Prochaska, en psykolog ved University of Rhode Island, at studere hvordan folk ændrer adfærd. Prochaska studerede mennesker og deres adfærdsændringer. Igennem hans forskning har han hjulpet tusindvis af mennesker til rygestop og ændring af andre usunde vaner.

Prochaska fandt ud af, at forandringer sker i stadier. Mennesker har behov for at udvikle sig til forandring og forstå forandring, før de begynder på en ny adfærd. Det lyder måske logisk, men hvis du kaster dig direkte ud i adfærdsændringer, eller hvad Prochaska kalder 'handlingsstadiet' (som eksempelvis et motionsprogram, et rygestopkursus eller en slankekur), før du er helt klar, så vil det med stor sandsynlighed slå fejl.

Dette var en vigtig opdagelse. De fleste adfærdsændringer BEGYNDER typisk med handlingsfasen. Prochaska slog fast, at alle mennesker, gennemgår fem stadier, før de kan vende en usund adfærd til en sund.

#### **De fem stadier for adfærdsændring**

1. **På første stadie, bliver du OPMÆRKSOM på behovet for forandring.** Tilbage i 1950'erne vidste kun få mennesker, at rygning var skadeligt. I 1960'erne begyndte regeringen at forlange, at tobaksfirmaer satte helbredsadvarsler på cigaretpakkerne.
2. **På andet stadie lærer du om, HVORFOR du bør ændre din adfærd.** Det gik hurtigt op for regeringen, at det ikke var nok at fortælle folk, at rygning 'kan dræbe' for at få dem til at holde op med at ryge. Blandt andet derfor finansierede regeringen store dele af den forskning, som Prochaska begyndte i 1970'erne. Prochaska fandt ud af, at folk har brug for MANGE grunde til at stoppe med at ryge. Grunde kan være, at du kommer til at leve længere og dit hus kommer ikke til at lugte af røg. Din ånde kommer ikke til at lugte af røg og dine tænder vil være hvidere. Du vil være i stand til at gå op af trappen uden at miste pusten, du kommer til at være mindre anspændt og du vil sove bedre. Desuden vil du spare tusindvis af kroner og resten af familien bliver ikke påvirket af passiv rygning.
3. **På tredje stadie tænker du over, HVORDAN du vil ændre din adfærd.** Det er her, du udvikler en handlingsplan for præcist, hvad du vil gøre og hvornår. For rygere, handler det som regel om at tale med en læge og

at diskutere det med venner, der har haft succes med at stoppe med at ryge. Det kan også være at finde støttegrupper og/eller -programmer, som hjælper én med at føle sig tryk ved evnen til at skabe den ønskede forandring. Efter du har bevæget dig igennem disse 3 første stadier, hvor du er blevet OPMÆRKSOM på problemet, har indset alt om HVORFOR du skal ændre og har udtænkt en plan for HVORDAN, er du klar til at foretage den nødvendige HANDLING (stadie fire).

4. **På fjerde stadie, foretager du HANDLING: Du udfører din plan - som du indtil nu, kun har tænkt over.** For rygere, kan det være det kun at ryge en eller to cigaretter per dag, og holde nøje regnskab med det præcise antal. Din plan vil over uger eller måneder til sidst føre til nul cigaretter per dag.
5. **Det femte stadie handler om at FASTHOLDE dine sunde vaner.** Dette er typisk et kritisk stadie, hvor du normalt har behov for støtte for at undgå tilbagefald. Ofte indser man ikke, at tilbagefald er en del af processen. Prochaskas forskning viser, at rygere typisk har tre til fire tilbagefald, før de permanent kan fastholde den nye vane. Det er vigtigt at forstå dette, så du ikke dømmer dig selv, når du uundgåeligt falder i igen.

James O. Prochaska understreger, at STRESS ofte er den væsentligste grund til, at folk oplever tilbagefald. Stressfyldte situationer kan påvirke den involverede. Denne tyr til de tidligere beskrevne bagslagsgivende strategier til håndtering af stress. Ifølge Prochaska, er folk sjældent i stand til at foretage blivende adfærdsmæssige forandringer, hvis de ikke også benytter sig af et effektivt stresshåndteringsprogram.

**Livsbegivenheder er katalysatorer for livsændringer.** Én af de overraskende simple motivatorer til forandring, er typisk en stor livsbegivenhed. Folk stopper ofte med at ryge eller begynder at spise sundt, når der er en baby på vej. Det kan være man flytter sammen med en ikke-ryger eller er vegetar. En ændring i helbredet kan forekomme, som fx bronkitis, hvor man mister lysten til at ryge. Alle disse livsbegivenheder, kan hjælpe dig med at stoppe en dårlig vane og skabe en ny og bedre vane.

Lad mig give et personligt eksempel: Min far fik som voksen fjernet sine mandler. Omkring samme tidspunkt, hvor hans læge rådede ham til at kvitte cigaretterne, begyndte det også at stå på cigaretpakkerne. Han stoppede med at ryge og min mor stoppede også med at ryge, for at støtte ham. Det er præcist sådan, at livsbegivenheder, kan virke som springbræt til livsændringer. Mine forældre var yderligere motiveret af at undgå, at mine ældre brødre og jeg begyndte at ryge. Dette er en anden god motivator til livsændringer: Ønsket om at hjælpe andre. Det at få

mennesker til at tænke over deres vigtigste værdier i livet (fx familie, kærlighed, gavmildhed) gør dem motiveret til livsændringer, der støtter disse livsværdier. Mange mennesker værdsætter familien, mere end alt andet. Når de virkelig overvejer, hvordan fx rygning eller anden adfærd påvirker deres børn eller børnebørn, kan det være en stærk motivator til en positiv og blivende forandring.

\*\*\*

### **Øvelse: Hvad er dine kerneværdier?**

Brug lidt tid på at overveje, hvad der er dine vigtigste værdier (dine kerneværdier) i livet. Efter dette er gjort, indser du måske, at den måde du lever på og dér hvor du bruger det meste af din tid i dag, ikke er i overensstemmelse med dine kerneværdier. Er din kerneværdi fx din familie og du arbejder 60+ timer per uge, vil du sandsynligvis opleve en indre konflikt. Selv om du fortæller dig selv, at du arbejder de mange timer for at få råd til alle de ting, som din familie sætter pris på og har behov for.

Et udpluk af værdier, som nogle sætter højt er:

- Familie
- Venner
- Kærlighed
- Tillid
- Udvikling
- Succes
- Lykke
- Fritid
- Penge
- Anerkendelse
- Helbred
- Berømmelse
- Musik

Hvad er dine fem vigtigste kerneværdier? Lav din egen liste:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

\*\*\*

Husk vigtigheden, af at gennemløbe alle fem stadier, når du skal have succes med en blivende forandring. Det er vigtigt, at du overvejer dit HVORFOR du ønsker forandring og dit HVORDAN du skaber forandringen, før du hopper ud i selve HANDLINGEN. Prochaskas forskning viser, at det ikke et spørgsmål om mangel på viljekraft, hvis vi fejler, men snarere mangel på parathed.

**De fem stadier til at mindske stress.** Som nævnt ovenfor, understreger Prochaska, at STRESS ofte er den væsentligste grund til, at folk oplever tilbagefald.

Når du overvejer, at ændre din adfærd omkring stress, stil dig selv følgende spørgsmål: *“Hvad nu hvis sindsro er en af mine kerneværdier? Ville jeg beholde mit nuværende job? Ville jeg arbejde så meget over, som jeg gør? Ville jeg bruge mere tid med familien? Ville jeg have så høj en gæld, som jeg har nu?”*

Lad os nu gennemløbe de fem stadier udviklet af Prochaska til at reducere din stress.

**STADIE 1: Du er OPMÆRKSOM på, at du har stress og at det er en god idé at mindske den.** Du tænker sandsynligvis, at det er usundt, konstant at presse sig selv og at du bør gøre noget. Du har måske oplevet ét eller flere stresssymptomer. Det kan være hovedpine eller du har fået en kortere lunte i forhold til dine børn, venner eller kolleger og du tænker, at det vil hjælpe at reducere din stress. Det kan også være, at du oplever nervøsitet eller ligefrem angst i bestemte situationer.

**STADIE 2: Du overvejer HVORFOR du ønsker at mindske din stress.** Du forstår nu, at stress er årsagen til din hovedpine, nervøsitet eller vrede. Du vejer for og imod at foretage ændringer i dit liv: *“Hvis jeg begynder med at træne, meditere eller dyrke yoga, vil det tage noget af min fritid. Det vil være tiden værd, hvis det kan mindske min hovedpine eller min vrede i forhold til mine venner.”*

**STADIE 3: Her finder du ud af HVORDAN du vil mindske din stress.** Du vælger den metode eller det program, du ønsker at deltage i. Du laver en plan for at gennemføre programmet. Du taler med venner eller eksperter (fx din læge, coach eller terapeut), om de muligheder og tilbud, der tilgængelige for dig. Det kan være, du beslutter dig for at tage yogaundervisning, følge et meditationsforløb eller lave fysisk træning. Alternativt at tale om din stress med en coach eller terapeut.

**STADIE 4: Du foretager konkret HANDLING og begynder at træne, meditere, dyrke yoga eller deltage i et coachingforløb.** På dette stadie er det altid en fordel, at begynde i det små. Foretag små og få handlinger, som du får gennemført. På den måde, vil du opleve små succeser, helt fra start. At gøre noget i 15 minutter per dag, kan være nok til at skabe en ny og blivende vane.

**STADIE 5: Du transformerer din plan til konkret handling, der skaber en vane, som du har intention om at FASTHOLDE.** Forandring sker ikke som én sammenhængende udvikling. Du er klar over risikoen for tilbagefald, særligt i følsomme perioder, hvor du har ekstra meget pres på hjemme eller på din arbejdsplads. En indre stemme fortæller dig måske: *“Jeg har ikke tid til yoga i denne uge, jeg har alt for mange opgaver.”* Sker det, brug da metoden: HVIS / NÅR - SÅ og hav allerede metoden klar, som en del af din plan i STADIE 3. Lad mig give et par eksempler:

1. HVIS / NÅR jeg i en periode har mere arbejde end vanligt, SÅ træner jeg mandag og torsdag i stedet for mandag, onsdag og fredag.
2. HVIS / NÅR jeg skal møde tidligt om morgenen, SÅ mediterer jeg i bussen på vej til arbejde i stedet for hjemme i stuen

Tilbagefald er en del af processen. Overvej du allerede i STADIE 3 de situationer, der potentielt kan give tilbagefald, har du en nødplan.

På det sidste stadie, kommer du til den urokkelige konklusion, at det er bedre at fastholde din nye vane i stedet for at give op og falde tilbage til de gamle vaner. Når du oplever, at du har færre perioder med hovedpine, færre humørsvingninger og kan holde hovedet koldt i pressede situationer eller andre stresssymptomer, indser du, at din nye vane gør en virkelig forskel for dig.



## Kapitel 7

### Stress - et ord, der betyder problemer

**I sin bog, 'The 14-day Stress Cure' fortæller lægen Mort Orman, at ordet 'stress' kan virke forvirrende.** Dr. Orman mener, at ordet stress er vagt, altomfattende og ukonkret. Det får det til at virke som om stress er umuligt at løse.

“Forstår du, stress er blot et ord, som står for de hundrede af specifikke problemer i vores liv,” forklarede Orman i et radiointerview. “Stress er i sig selv ikke vores problem. Det er et modeord eller et synonym for de bagvedliggende ting, der bekymrer os. Når vi samler forskellige problemer sammen under benævnelsen stress, glemmer vi behovet for at løse helt konkrete ting. Det kan være at blive vred i de forkerte situationer, føle os frustrerede over ting, der foregår på jobbet, dårlige relationer, som vi har svært ved at sige fra over for, eller at håndtere alle mulige forskellige udfordringer i hverdagen.”

Vi skal blive ved med at minde os selv om, at stress dækker over underliggende problemer, som skal afdækkes. Derfor, i stedet for at spørge os selv: Hvordan kan jeg lære at håndtere min stress, stiller vi os selv mere fokuserede spørgsmål:

- Hvordan kan jeg bedre håndtere min vrede eller frustration?
- Hvad er de bagvedliggende årsager til min vrede eller frustration?
- Hvad kan jeg gøre ved mit utilfredsstillende ægteskab?
- Hvad er årsagen til, at mit ægteskab er utilfredsstillende?
- Hvad kan jeg gøre ved frygten for at miste mit arbejde?
- Hvad er årsagen til at jeg frygter at miste mit arbejde?

Sådanne spørgsmål er mere afdækkende og fokuserede spørgsmål. Stiller du dig selv den type spørgsmål, reflekterer du over nogle mere nuancerede svar på og årsager til dine problemer. Du bliver dermed bedre i stand til at løse dem.

Orman har en god pointe med, at ordet stress generaliserer vores problemer. Det foregår på en måde, hvor vi hverken behøver eller formår, at reflektere over den enkelte udfordring og løsningen heraf. Du vil i dette kapitel lære en løsningsorienteret tilgang til din stresshåndtering. Du vil se, hvordan du kan findele din stress i mindre og identificerbare problemer, som du kan analysere og løse, ét problem ad gangen. Vi har delt processen op i fem skridt:

1. Identificér
2. Analysér
3. Løs det
4. Før din plan ud i livet
5. Følg planen

### **Skridt 1: Identificér**

De fleste tror, at skridt 1 er lige ud ad landevejen. Siger du til dig selv, at du føler dig meget stresset (også hvis du indsnævrer det til stress, som du oplever med din chef eller din økonomi) er det for vagt. Du bliver nødt til at være mere specifik. Du må identificere hver stresskilde for sig og forstå dens kontekst. Den bedste metode er, at holde styr på alt det, som går dig på og hvorfor, i mindst en uge, allerbedst i to uger.

For at gøre det, må du i løbet af dagen lave små noter om årsagerne til din stress. Du bør have en notesbog på dig, bruge en spiralkalender eller skrive noter ind på din mobiltelefon. For eksempel:

- |              |   |
|--------------|---|
| 8:00         | Børnene skændtes, så jeg råbte ad dem og fortrød det bagefter   |
| 8:30         | Sad fast i trafikken og blev irriteret  |
| 9:30         | Min chef kritiserede mit arbejde og det gjorde mig gal  |
| 7:00 - 10:00 | Drak tre kopper kaffe i dag og det gjorde mig rastløs   |
| 12:30        | Ventede i en lang kø i supermarkedet og det fik mig op i det røde felt, da betalingskortet ikke virkede |
| 13:30        | Fik en uhøflig betjening på en café med min veninde   |

I skridt 1, identificerer du hver stressudløsende begivenhed, hvornår den opstod og hvordan, du havde det bagefter.

**Perspektivér din stress.** Har du tid sidst på dagen, kan du lave dine noter om til en dagbog og skrive mere om, hvad du følte og hvordan det påvirkede din dag. Skriver du dagbog, støttes du i at sætte din stress i perspektiv og hjælper dig med at håndtere dine frustrationer og din vrede på en god måde. Har du ikke tid til at skrive dagbog, så hold dig til at skrive dine små noter i løbet af dagen i en uge eller to.

Efter to uger, vil du utvivlsomt se navne på personer eller begivenheder, som dukker op igen og igen. Du vil se mønstre, du ikke tidligere har bemærket. Du bliver måske klar over, at din stress typisk opstår på bestemte tidspunkter i løbet af dagen, fx i forbindelse med morgentrafikken. Du kan være du indser, at årsagen skyldes en bestemt person, fx din chef eller en kollega. Du får måske en aha-oplevelse, når du indser, at din stress opstår i særlige situationer, fx når du befinder dig i et meget støjende miljø eller på steder, hvor der er mange mennesker samlet.

Da jeg selv lavede stressdagbog for en del år siden, oplevede jeg efter den første uge, at jeg blev stresset i banken, i supermarkedet og den lokale tømmerhandel. I starten kunne jeg ikke se sammenhængen, men huskede så, at jeg på hvert sted skulle vente i en lang kø. Jeg havde altid troet, at supermarkedet blot var et stressfyldt sted at være. Tilsyneladende var det køen, som var den egentlige årsag til min stress.

Jeg garanterer dig, at hvis du laver tilsvarende noter i løbet af din dag i mindst en uge, vil du få lignende aha-oplevelser.

Du finder en tom stressdagbog bagest i denne bog, som du kan kopiere og udfylde.

## **Skridt 2: Analysér**

Dit næste skridt er at finde ud af, hvad det er for en type stress, du har med at gøre. Der er:

- **Andenhåndsstress.** Det er når en anden person har stress og du påvirkes af vedkommende. Stress er som en virus, der smitter sine omgivelser.
- Der er **Undgåelig Stress**, som du helt kan undgå, hvis du gør tingene en smule anderledes.
- Der er **Bagvedliggende Stress**, hvor den reelle årsag til din stress ligger gemt bag nogle mere overfladiske forklaringer. Analyserer vi årsager til stress, kan vi nogle gange foranlediges til at tro, at det er en specifik begivenhed, som har påvirket os. Det kan fx være en trafikprop, en printer der ikke virker eller børn, som skændes. Går vi et spadestik dybere, indser vi, at den bagvedliggende årsag, fx kan skyldes tidspres. Forstår du den bagvedliggende

årsag til din stress, hjælper det dig til at løse det reelle problem, fordi du vil håndtere tidspres anderledes end fx en trafikprop.

- Der er **Forventningsstress**. Det er den stress, du oplever ved at tænke på en forestående begivenhed. Det kan være den stress, du oplever, før du skal holde en tale. Nogle gange kan stressen begynde dage, uger og endog måneder før sådan en begivenhed.
- Og endelig er der **Uundgåelig Stress**, som du nogle gange må acceptere og komme igennem på bedste vis. Det kan være i forbindelse med en afskedigelse, en skilsmisse eller dødsfald i familien.

Se på dine stressnoter og overvej, hvilken type stress, du har at gøre med. Er den undgåelig eller uundgåelig? Nogle gange er svaret ikke så ligetil. For eksempel, hvis du har en familie, du skal forsørge, hvor du er nødt til at sikre den primære indkomst, må du acceptere den uundgåelige stress, der følger med at have en besværlig chef. I hvert fald for en tid. Hvis ikke chefen flytter sig og tingene ikke ændrer sig, er du nødt til at overveje din situation. Løsningen kan være, at du må skifte chef ved at skifte job.

Omvendt, kan mange årsager til stress helt undgås ved fx at uddelegere eller bytte opgaver med en anden, der ikke påvirkes på samme måde. Du kan finde andre måder at løse opgaverne på. Kan du fx ikke lide at stå i kø i supermarkedet, kan du overveje at købe dine dagligvarer på nettet. Bryder du dig ikke om at gøre rent, kan du overveje at hyre en rengøringshjælp eller bytte den opgave med din partner. Mange er begyndt at købe deres julegaver på nettet for at slippe for lange køer og mange mennesker.

Du er også nødt til at analysere hyppigheden af dit problem og hvor alvorligt problemet er for dig. Opstår problemet fem gange om dagen, må det nødvendigvis få en anden prioritet end hvis det sker nogle få gange om måneden. Da jeg selv begyndte min karriere, havde jeg et job, som jeg var rigtig glad for, men en chef, der var meget vanskelig. Jeg arbejdede for hende i otte år, men fordi jeg analyserede problemet, kunne jeg se, at jeg kun havde ét problematisk møde med hende hver uge. Jeg indså, at min stress var såkaldt **andenhåndsstress**. Med andre ord, var det hendes stress og ikke min og problemet var moderat til lavt. Indtil jeg havde analyseret hvilken type af stress, det drejede sig om plus hyppigheden og hvor alvorligt det var, kunne jeg ikke have indset, hvor håndterbart det i virkeligheden var.

### **Skridt 3: Løs det**

Når du har brudt din stress ned i forskellige typer af stress, bliver det langt lettere at forstå og at løse. Lad os tage et nærmere blik på hver type stress: undgåelig stress, andenhåndsstress, forventningsstress, bagvedliggende stress og uundgåelig stress.

**Undgåelig Stress.** Din stress er som regel let at løse, når den er undgåelig og unødvendig. Da jeg indså, at jeg var stresset i de lange køer i supermarkedet, banken og min tømmerhandel, sagde jeg til mig selv: "Hvordan kan jeg løse dette problem?" Banken var let at løse. Jeg skulle undgå fredage ved middagstid og sidst på dagen. Resten af tiden, kunne jeg bruge min netbank. Tømmerhandlen var lidt sværere. Det virkede som om, der altid var kø. Jeg talte med den lokale leder, der rådede mig til at undgå de sidste dage på måneden samt mandage og lørdage. Det var som regel bedst at komme midt på ugen og midt på måneden. Problem identificeret; problem analyseret; problem løst.

Et andet eksempel på Undgåelig Stress kan være din transport til og fra arbejde. Om muligt, kan du bede om flextid. Derved kan du køre ud og hjem på tidspunkter, hvor der ikke er så meget trafik. Er dine morgener stressende på grund af tid, kan du forberede nogle af tingene om aftenen. Du kan fx smøre madpakker, stryge tøj og pakke tasker. Du kan også uddelegere opgaver i hjemmet til dine partner og dine børn (samt være mindre optaget af, om de gør det på samme måde, som du ville have gjort det). Du er nødt til at identificere din stress, analysere den og bruge noget tid på at få den løst.

**Andenhåndsstress.** En masse stress er det, jeg kalder for Andenhåndsstress. Den tilhører i virkeligheden en anden person, ikke dig. Lad os antage, at din chef eller kollega møder op på arbejde i et rigtigt dårligt humør og forsøger at tørre det af på dig. Det er ofte muligt at forudse, at det sker, men vi følger sjældent vores intuition og holder os væk, eller i det mindste, tager det som bliver sagt med et gran salt. I stedet hører vi måden, som det bliver sagt på og vi går enten i defensiven, begynder at argumentere eller tager tingene for nært.

Det er selvfølgelig ikke godt, hvis din chef eller kollega ofte lader sit dårlige humør gå ud over dig. Sker det kun en sjælden gang imellem, kan du måske tilgive ham/hende. **DET ER DIG, SOM DRAGER FORDEL AF DET.** Prøv efter bedste evne at se igennem fingre med adfærden, specielt hvis den er helt ude af proportioner, og du vil opleve en følelse af stor selvkontrol ved at gøre det.

**Forventningsstress.** Stanford professor og stressekspert Dr. Robert Sapolsky siger, at årsagen til at zebraer ikke får stressrelaterede sygdomme er, at den ikke tænker på løven, når den er ude af syne. Til forskel fra os mennesker, som kan forestille os løver allevegne, i overført betydning. Vi tænker på problemer, som ikke

er der. En gang imellem kan det være en fordel at være forudseende, som fx at sikre vores trampolin og havemøbler før en storm. I de fleste tilfælde er bekymringer skønne spildte kræfter på noget, som aldrig sker.

Vær særlig opmærksom på tanker om begivenheder, der ligger langt ude i fremtiden, der får dig til at føle dig stresset. Det er Forventningsstress.

**Bagvedliggende Stress.** Sidder du fast i trafikken og sætter det dig ofte under pres? Spørg dig selv om det er det synlige problem, som påvirker dig negativt eller om der ligger andre årsager BAG. Årsager kan være, at du generelt har problemer med tidspres eller behov for perfektionisme.

Tidspres er en stor årsag til stress, men vi bilder os ofte ind, at der er mere ligetil forklaringer på vores stress. Derfor skyder vi fejlagtigt skylden for vores stress på støjende børn og køer på veje og i forretninger, når tidspres er den egentlige årsag. Der er en enkel måde at håndtere tidspres på og det er at lægge ekstra tid ind til, at ting kan gå galt eller tager længere tid end forventet. Venter du til den sidste dag med at købe ind til din fest, er der risiko for at forretningerne ikke har de ting, du skal bruge. Derfor skal du altid indlægge ekstra tid til de ting, som kan gå galt, som fx at handle i god tid. Du vil ikke alene nyde den afspændthed, der følger af at have tid nok, du er også forberedt på at skulle finde dine varer i forskellige butikker.

Har du lagt mærke til at nogle mennesker altid kommer for sent? Tager du afsted i god tid, vil din tur være langt mindre stressfyldt. Når jeg har et forretningsmøde, forsøger jeg at ankomme én til to timer før den aftalte tid, afhængig af hvor langt væk jeg skal. Jeg ankommer afspændt og har rigeligt med tid til at finde adressen og et sted at parkere. Ofte har jeg tid nok til at tage en kop kaffe og lidt at spise inden mødet starter. Det betyder, at jeg har lagt tid ind, såfremt noget uforudset, som fx en punktering, skulle ske undervejs. Jeg er sikret, fordi jeg har lagt ekstra tid ind til at ting kan gå galt eller tage længere tid end forventet.

Andre typiske eksempler på Bagvedliggende Stress er relationelle problemer og økonomisk stress. Prøv at lægge mærke til, hvordan det påvirker resten af din dag, hvis du har problemer i dit forhold, eller du begynder din dag med et skænderi med din ægtefælle. Det kan være, at du har en kortere lunte eller er mere nærtagende i forhold til kritik, end du normalt er. Giver du dig ikke tid til at reflektere over og analysere din stress, er det ikke sikkert, du overhovedet vil opdage at den stress, du oplever på jobbet, rent faktisk skyldes de udfordringer, du tumler med privat.

**Uundgåelig Stress.** Nogen stress er uundgåelig. Du må håndtere den, hvad enten den skyldes sygdom, dødsfald i familien, en afskedigelse eller hvis du har problemer med dine børn. Lad være med at fortvivle, selv om megen stress hører ind under

denne kategori. Når du lærer at klare denne type stress, opbygger du en modstandskraft i det lange løb. Du bliver stærkere af at overvinde livets udfordringer. Se dine problemer og din stress i øjnene og brug alt det, du lærer i denne bog til at styre din stress, så den ikke styrer dig.

#### **Skridt 4: Før din plan ud i livet**

Nu hvor du har identificeret, analyseret og løst din stress, er det tiden til at føre din plan ud i livet. Lad os antage, at du har identificeret, at din lange transporttid til arbejde, går dig meget på. Du har også analyseret det og på nuværende tidspunkt, ved du, at det er uundgåeligt, tilbagevendende og alvorligt.

Du gennemgik skridt 3 (Løs det) og fandt forskellige mulige løsninger: Du kunne bede om flextid, flytte tættere på jobbet, få adspredelse og udnytte tiden ved at lytte til en lydbog i bilen, bruge offentlige transportmidler, finde et job tættere på dit hjem eller arbejde hjemme nogle dage om ugen.

Nu skal du vælge den løsning, som du mener er bedst for dig og føre din plan ud i livet.

Nogle gange ligger løsningen lige for og er let at gennemføre. Andre gange skal forskellige ting falde på plads eller det involverer andre menneskers tilladelse, fx din chef. Lad os sige, at du beslutter dig for, at den bedste løsning er at arbejde hjemme. Det eneste problem er, at du ved, at det bliver svært at få din chef med på ideen.

I Tim Ferriss' glimrende bog, 'The 4-hour Work Week', giver han en trin for trin anvisning på, hvordan du får din chefs tilladelse til at arbejde hjemmefra. Han anbefaler, at du beder om tilladelse til at arbejde hjemme en enkelt dag om ugen. På den dag sørger du for at lave det dobbelte af det, du normalt ville nå på en arbejdsdag. Det kan vise sig at være lettere, end du tror, fordi du sparer transporttid til og fra arbejde og fordi du ikke involveres i forskellige sociale aktiviteter, som kaffepauser, frokoster og uformelle samtaler med kolleger den dag. Du kommer tilbage på kontoret den næste dag med stakkevis af færdigt arbejde og du opbygger troværdighed omkring din argumentation for at arbejde hjemmefra, én dag af gangen.

Se på alle muligheder og beslut dig for, hvilken eller hvilke, som passer bedst til din situation. Lav selv en deadline for hvornår planen skal være gennemført. Lad ikke frygt holde dig tilbage. Hvis du gør det, som du altid har gjort, vil du få det, du altid har fået. Det at flytte sig ud af komfortzonen og gøre noget nyt, vil altid indebære en vis form for diskomfort, usikkerhed og måske en smule frygt. Det er kun gode tegn på, at du er ved at flytte dig mod noget bedre.

## **Skridt 5: Følg planen**

Identificér, analysér og løs din stress. Lav dernæst en plan, hvor du sikrer dig, at du har tænkt grundigt over hvad, hvornår, hvordan og hvorfor, du skal håndtere din stress. Har du taget de første skridt i denne problemløsningsøvelse, vil du være lysår foran andre mennesker, som aldrig får taget sig tid til det. Vedholdenhed er alt, hvad du behøver nu.

Men vedholdenhed er en anden mental muskel end alle de øvrige mentale muskler, du har taget i anvendelse indtil nu. Som vi lærte i kapitel 4, er du nødt til at lægge nye spor i din hjerne og det gør du ved at gentage det tillærte. En del af forandringsprocessen er også bevidstheden om den risiko, du har for at ryge tilbage i det gamle spor. Men, længe du kommer tilbage til fokus, kan du ikke undgå at opnå forandringer over tid.

Du gør din plan til en del af dit liv, ved at leve efter den hver dag. Stress er en dræber og du tager den seriøst nu. Du har taget alle de nødvendige skridt til at håndtere den. Nu skal du holde tungen lige i munden og målet er i sigte. Bliv ikke fortvivlet, hvis du tager nogle afstikkere undervejs. Lad ikke nogle få stressende dage få dig til at tro, at du ikke kan klare det.

Stress er allestedsnærværende. Den kommer snigende, når du allermindst lægger mærke til det og nogle gange over de mest banale ting. Du kommer aldrig til at blive fuldstændig immun over for stress, ligegyldigt hvor meget, du prøver. Hver gang du beslutter dig for at følge din plan, vil dit ønske om forandring blive stærkere og din evne til at fastholde balancen på toppen af præstationskurven blive større.

Selvfølgelig vil du en gang imellem glide over på den anden side. Du har lært en mestringsstrategi. Du ved hvad der skal til for at komme tilbage, før du mister balancen. Du er som en surfer, der ridder på en bølge kaldet stress. Falder du af dit surfboard, ved du nu hvordan, du kommer op igen og hvordan du padler ud og surfer på den næste bølge. Du kan gøre det igen og igen. Det kaldes vedholdenhed.

Nu har du de fem skridt til at løse stressproblemer: Identificér, analysér, løs det, før din plan ud i livet og følg planen.



## Kapitel 8

### Stress: Det er mit ansvar, at få den løst

**Én af de første ting, du skal gøre for at komme foran køen af mennesker, der er slået ud af stress, er at tage ejerskab for dine problemer.** Mange af de stressrelaterede problemer, du oplever, er skabt af dig og derfor er det kun dig, som kan løse dem. Dette er specielt sandt ved psykisk stress, som ofte indebærer tanker om fejl og mange negative tanker. Bebrejder du andre mennesker eller udefrakommende omstændigheder for dine problemer, lægger du også løsningen på dine problemer i andres hænder.

At du tager ansvar for at løse dine problemer, er ikke det samme som, at du er skyld i problemerne. Det betyder, at uanset hvem, der har skylden, er det stadig dig, der har problemet og dig, som skal finde løsningen. Har du fx et problematisk forhold til din chef eller livspartner, kan du enten stoppe forholdet (hvis det er slemt nok), eller italesætte problemet over for vedkommende. Forsøg om I kan finde en løsning og anvend samtidig værktøjer til håndtering af stress, fx meditation og fysisk træning, så stressen ikke overvælder dig. Der findes mange andre måder at håndtere stress på, men du skal først og fremmest tage ejerskab på dit problem og dernæst give dig selv lidt tid til at udvikle en løsningsorienteret tankegang.

**Flyt dit fokus fremad.** En løsningsorienteret tankegang kan fremmes ved hjælp af en proces, som jeg kalder at 'flytte dit fokus fremad', fra problemet til løsningen. Sådan her virker det:

Når vi konfronteres med et problem, er problemet ofte det eneste, vi kan få øje på. Som en konsekvens af denne tendens til tunnelsyn, bliver vi problemorienteret i stedet for løsningsorienteret. Årsagen kan være, at vi bliver fanget på det forkerte ben, idet stressproblemer ofte rammer os ud af det blå. Vi bruger en del mentale kræfter på at forstå den nye situation, vi er havnet i og årsagerne bag. Det kan tage minutter, nogle timer og endog dage at vænne sig til den nye situation, afhængig af, hvor stort problemet er.

Det kan være, at der er faldet et træ ned i dit hus. Din teenager er blevet smidt ud af skolen. Du har ikke fået den forfremmelse, som du havde regnet. Du finder ud af, at din bil skal have udskiftet en dyr reservedel. Vi vil typisk have en tendens til udelukkende at fokusere på problemet lige efter, vi har modtaget den dårlige nyhed, hvilket kun fører til mere stress. Vi tænker tanker som: "Det her problem er frygteligt. Hvorfor sker sådan noget altid for mig?"

**At skabe forandringen.** En anden årsag til at det er svært, at flytte sig over til at blive løsningsorienteret er, at når vi er stressede, vil vores evner til at finde løsninger forsvinde. Er vi underlagt pres, specielt når vi er udsatte for stor stress, vil din 'følelse hjerne' (også kaldet 'den gamle pattedyrhjerne' hvor det limbiske system sidder) overstyre den 'tænkende hjerne' (den såkaldte 'nye pattedyrhjerne' som indeholder pandelappen) og det bliver svært at tænke klart. Daniel Goleman, forfatter til bogen 'Følelsernes Intelligens' kalder dette for 'emotionel kapring'.

Forestil dig, at du modtager ny og nedslående information, som gør dig så gal, at du har lyst til at slå på væggen, råbe ad nogen eller skribe højt i opgangen, hvor du bor. Forvent ikke, at du tænker klart eller at du udfører nogen former for kreativ problemløsning i sådan en ophidset tilstand. For at komme igennem det, kan du med fordel lave en simpel åndedrætsøvelse, hvor du fokuserer på din vejrtrækning og forsøger at få dit stresstal ned fra fx fem til fire. Dernæst fortsætter du med at berolige dig selv ved at gentage: "Det her er kun en situation, som skal løses."

Afhængig af hvor god du er til at berolige dig selv, har du måske behov for nogle få minutter, timer eller dage, før du begynder på den efterfølgende problemløsningsøvelse. Uanset hvor lang tid det tager, skal du huske at minde dig selv om, at du bevæger dig igennem en overgangsfase fra at være problemorienteret til at være løsningsorienteret. Overraskende nok, er denne nye løsningsorientering ofte nok til at få dit stresstal markant ned. Det sker fordi, du begynder at opleve en stadigt stigende kontrol over dine problemer.

### **Øvelser til at blive løsningsorienteret**

Her følger fem øvelser, som du kan bruge til at gennemtænke løsninger på dine stressproblemer. De næste øvelser vil være til stor hjælp, hvis du tager din stresshåndtering seriøst.

Disse øvelser følger op på de fem skridt, vi gennemgik i det forrige kapitel og vil hjælpe dig med at løse mange af de stressproblemer, som du har identificeret i din stressdagbog. Skriv alt det ned, som falder dig ind. Skæve indfald er gode fordi de sommetider hjælper dig med at tænke ud af boksen og derfra skabe konstruktive og brugbare løsninger, der virker. Skriv så mange løsninger ned på det samme problem, du kan komme på.

Kvantitet er næsten vigtigere end kvalitet, når du går gennem hele processen med at finde løsninger. Alene antallet af idéer (selv simple idéer) vil tænde din kreativitet og vil hjælpe dig med at fostre endnu bedre løsningsforslag. Jeg vil anbefale dig, at du finder et stille lokale, hvor du uforstyrret kan arbejde med øvelserne i mindst en halv time.



2. Prioriter ovenstående problemer med den mest besværlige først, baseret på hvor ofte problemet opstår og hvor alvorligt problemet er. Skriv dem i rækkefølge.


\*\*\*\*\*

### Øvelse 3: Vær løsningsorienteret! Find løsninger

3. Tag dine fem alvorligste problemer. Find MINDST tre mulige løsninger til hvert problem. Bliv ved med at spørge dig selv: Hvordan løser jeg dette problem? Du behøver ikke tænke på kvaliteten af dine løsningsforslag. I første omgang er antallet af idéer vigtigere. Hvis du har problemer med øvelsen, kan du vælge at lave den sammen med en person, som du har tillid til kan hjælpe dig.

#### Problem 1


Problem 2


Problem 3


Problem 4


Problem 5


\*\*\*\*\*

**Øvelse 4: Vær løsningsorienteret! Vælg dit mest presserende problem**

Vælg det problem, som trænger sig mest på, hvor det er nødvendigt, at du finder en løsning nu. Det er ofte problem #1, men det kan også være det problem, hvor du har fundet flest løsningsforslag. Lav en plan for at få det løst. Tilføj en dato, hvis problemet skal løses over tid.

For at løse dette problem, har jeg behov for flere ressourcer. Skriv hvilke ressourcer her:


For at løse dette problem, har jeg behov for hjælp fra følgende person(er):


Jeg vil udføre min plan den (skriv dato):


Mit problem vil være løst den (skriv dato):


Oplever jeg dette problem igen i fremtiden, kan jeg altid søge hjælp fra følgende person(er):


\*\*\*\*\*

### **Øvelse 5: Vær løsningsorienteret! Min plan ved tilbagefald**

Beskriv detaljeret, hvordan en succesfuld løsning af problemet ser ud. Nogle stressproblemer forsvinder fuldstændigt og andre kan dukke op igen. Du er nødt til at beskrive den succesfulde løsning på en måde, der tager højde for tilbagefald, hvor du oplever problemet igen (men måske ikke i samme grad, som tidligere). Brug lidt tid på at tænke over de følgende spørgsmål. De er vigtige for at følge dig helt til målstregen.

Jeg synes mit problem er løst når:


Jeg ved, at adfærdsændringer kan betyde tilbagefald en gang imellem. Hvis jeg oplever et tilbagefald, vil jeg:


Jeg ved også, at nogle problemer (som fx hvad andre mennesker siger eller gør) ligger udenfor min kontrol, men alligevel påvirker mig. Mit tilbagefald er OK, når jeg kan kontrollere min reaktion på følgende måde:


**Sig pyt.** Nogle gange er du simpelthen bare nødt til at STOPPE med at tænke på et problem for at løse det.

Dette fungerer bedst med problemer, som har en tendens til at dukke op sidst på dagen og som kan ligge til næste dag, før de skal løses. Lad være med at tage problemerne med hjem fra din arbejdsplads. Slap af, når du kommer hjem, nyd aftenen og fokusér på at få en god nats søvn. Mens du sover, vil din hjerne bearbejde al den information, den har fået i løbet af dagen og ofte vil du have en løsning på problemet, når du vågner op den næste dag.

Du vil altid være bedre til problemløsning, når du har lagt lidt distance til dine problemer. Er du morgenmenneske, forsøg da at arbejde med dine problemer om tidligt på dagen, mens du stadig er frisk. Er du natugle, så arbejd med din problemløsning, efter du har trænet eller på anden måde har fjernet dig fra problemerne for en tid og kan se på dem med friske øjne.



## Kapitel 9

### Hvad er min motivation?

**Skuespillere er kendte for at spørge instruktøren: “Hvad er min motivation?”** Når man reflekterer over spørgsmålet: “Hvad er min motivation for at mindske stress?”, er der mange svar. Der er sundhedsmæssigt så mange fordele ved at håndtere stress, at du vil kede dig ihjel, hvis du skulle læse dem alle sammen. Nogle af de vigtigste og oftest forekommende er forkølelser, depression, nervøsitet, muskelspændinger, kroniske smerter, vrede, søvnløshed, hududslæt, fordøjelsesproblemer, diabetes og forhøjet blodtryk.

Er det nok til at motivere dig?

Her er lidt mere. Fjerner man rygning, alkohol og dårlig kost fra listen, mener eksperter, at stress er den største risikofaktor for hjerteproblemer. Ved du så hvad det FØRSTE tegn på hjerteproblemer er i mere end 30% af tilfældene? Pludselig hjertedød.

Er stress en risikofaktor i dit tilfælde, er det ikke sikkert, at du får nogle advarsler, før det er for sent. Med den viden, har du nok ikke lyst til at udsætte din stresshåndtering meget længere. Men, vi mennesker er slaver af vores vaner og nogle vaner (specielt de dårlige) er utroligt svære at ændre. Lad os sige det som det er.

**Total makeover af dit nervesystem.** Vi har allerede set i kapitel 1, hvad det betyder at selvregulere sit nervesystem. Det giver en umiddelbar effekt. Det er den første gevinst ved at mindske sit stressniveau. Lad os nu se på, hvad det vil betyde at lave en ‘total makeover’ af dit nervesystem. Kan du huske stressskalaen i kapitel 1? Ville det ikke være en god investering af din tid, hvis du kunne vågne op HVER ENESTE DAG og være på 1 eller 2 på en skala fra 0-10?

Din krop er et lager for stress, derfor går du rundt med et højt stressniveau det meste af tiden. Det skyldes, du sjældent tager dig tid til at afkoble eller selvregulere dit nervesystem. Hver gang du kobler en negativ følelse til en hændelse sker der to ting: 1. Du akkumulerer endnu mere stress i dit system, oven på den stress, du har i forvejen. 2. Du vænner dit nervesystem til, at den pågældende situation, udløser den samme negative følelse næste gang, du er i den samme eller lignende situation. Sidder du fast i en bilkø og kobler en/flere negative følelser til hændelsen, fx vrede, frustration, irritation eller utålmodighed, så lagres den negative følelse i din krop som stress. Hver skarp deadline, hver sen time, du sidder foran din pc og hver gang du har en diskussion med en kollega og du kobler en negativ følelse til hændelsen, vil det lagres i din krop og i dit sind. Uden en effektiv metode til at løsne stressen, vil du

langsomt opbygge et højere og højere stressniveau. Du vil opleve et niveau tre (på 10-skalaen), som *afslappet* og et niveau fem som *normalt*! Du risikerer at eskalere dit indre stressniveau til niveau seks, syv eller otte, hvor du hyppigere oplever tidligere nævnte stresssymptomer.

Rekalibrer og få stressen ud af dit system. Hvad er DIN motivation for at lave de øvelser, udstrækninger, meditationsteknikker og adfærsændrende tiltag, som er beskrevet i denne bog? Motivationen er, at **DU IKKE LÆNGERE VIL LAGRE OG AKKUMULERE STRESS I DIN KROP**. Du vil frigøre den. Hver dag, efter din stresstræning, vil du recalibrere dit nervesystem til to eller et på skalaen eller måske helt ned til den hellige gral i stresshåndtering, et nul!

Her er mit løfte til dig. Følg anvisningerne i denne bog i mindst to uger, helst fire, og du vil opleve, at dit stressniveau har sænket sig mærkbart. Jeg ved, at det føles som lang tid. Lad mig stille dig et spørgsmål: Har du nogensinde haft en dag, hvor du af en eller anden grund, ikke har børstet dine tænder? Hvordan følte det? Ikke så rart, vel? Behøver du nogen motivation til at børste dine tænder? Nej, selvfølgelig ikke. At undgå den ubehagelige følelse eller smag i munden er motivation nok.

For mit eget vedkommende, nu hvor jeg træner fire til fem gange om ugen, føler jeg mig så meget bedre tilpas, at jeg aldrig vil gå tilbage til den tid, hvor jeg ikke trænede. Jeg lover dig, at du vil opleve en tilsvarende forandring. Lige som du ville føle det, hvis du ikke børstede tænder, føler jeg ubehag i hele min krop, hvis jeg ikke får trænet. Så meget, at det ikke kræver nogen som helst viljestyrke for mig at fastholde min træning.

I næste kapitel, vil du se, hvad du kan gøre for at prioritere stresshåndtering og hvordan du kan gøre sådanne øvelser til en del af din daglige rutine. Lige så naturligt, som at børste tænder.

## Kapitel 10

### Gør stresshåndtering til en daglig rutine

**De fleste eksperter er enige om, at tidspres er en væsentlig kilde til stress.** Af samme årsag, bør time management være et vigtigt element til håndtering af stress. Eller hvad? Ikke altid!

Stephen R. Covey, forfatter til bogen '7 Gode Vaner' identificerer en vigtig fejl i den måde, de fleste mennesker styrer deres tid. Det begynder med, at man laver lange to-do lister. Er du så velorganiseret, at du får lavet en liste, får du sikkert også lavet nogle af tingene på listen. Ofte får vi ikke lavet alt på listen og nogle gange springer vi vigtige og nødvendige ting over, fordi alt på listen får lige stor betydning.

For at inkludere stresshåndteringsaspektet til den intelligente form for time management skal listen hjælpe dig med at prioritere de opgaver, som har størst betydning og de som har mindst betydning. Med andre ord, skal du ikke blot vide, hvad du skal gøre, men også hvad du ikke skal gøre.

**Haster, eller vigtigt?** Covey siger, at problemet med traditionel time management kan koges ned til ét ord: HASTER. Vi bliver hypnotiseret af ordet. Vi bruger vores tid på at håndtere alt det som haster mest (og som stresser mest). Det kan fx være en uendelig strøm af afbrydelser i løbet af dagen, deltage i hastemøder, svare på telefonopkald og emails. Imens opfylder vi andres menneskers mål og drømme og nedprioriterer vores egne. Vi sætter sjældent tid af til at gøre det, vi inderst inde har lyst til og har behov for, fordi det nedprioriteres i forhold til alle de ting som haster.

Derfor bliver vi ofte rigtigt gode til at gøre de ting, som har betydning for andre mennesker, men ikke så gode til det, som har betydning for os selv. Vores krop og sind vil over tid reagere, fordi vi hele tiden ignorerer egne behov, som igen påvirker fokus, energi og motivation. Uden disse tre, vil vores produktivitet falde. Skal vi genskabe vores fulde potentiale, må vi sætte tid af til vores trivsel og behov. Det inkluderer tid til håndtering af stress.

Hvor finder vi tiden til det? Her kan Coveys Time Management Matrix hjælpe os. Matrixen kan hjælpe dig med at prioritere, hvad der er vigtigt i dit liv. Den viser tydeligt, hvor du bruger din tid. Det kan være på områder, som ikke er så vigtige for dig eller på områder, som ikke hjælper dig med at nå dine mål. Covey deler vores daglige opgaver ind i fire kvadranter. Hver kvadrant er inddelt i forhold til om en opgave er vigtig og om den haster.

Kvadrant 1: Opgaver som er vigtige OG haster

Kvadrant 2: Opgaver som er vigtige men IKKE haster

Kvadrant 3: Opgaver som haster men IKKE er vigtige

Kvadrant 4: Opgaver som hverken er vigtige ELLER haster

<b>Time Management Matrix</b>			
<b>STRESS</b>	<b>K1: Vigtige OG Haster SKAL GØRES</b> Kriser og brandslukning Projekter med deadline Forberedelse i sidste øjeblik Nødsituationer Sige ja til for mange opgaver	<b>K2: Vigtige men IKKE haster BØR GØRES</b> Uddannelse og udvikling Stresshåndtering Netværk, samvær og relationer Fysisk træning Planlægning	<b>ROBUSTHED OG PERSONLIG VÆKST</b>
<b>OVERSPRING</b>	<b>K3: Haster men IKKE vigtige UNDGÅ AT GØRE</b> Mange afbrydelser Nogle telefonopkald De fleste sms'er Nogle møder	<b>K4: Hverken Vigtige ELLER Haster LAD VÆRE MED AT GØRE</b> Være på sociale medier Surfe på internet Det meste tv Computerspil	<b>UDBRÆNDTHE D OG KONTRA PRODUKTIV HÅNDTERING</b>

### **Kvadrant 1 (K1): Vigtige OG Haster - SKAL GØRES**

Opgaverne i K1 er de, som må og skal gøres. Det er fx at håndtere en krise eller en nødsituation, arrangere forhandlinger med vigtige kunder i sidste øjeblik og afslutte projekter med en skarp deadline. Hvis du kun har K1-opgaver er der stor risiko for, at du bliver ramt af kronisk stress og stressrelaterede sygdomme.

### **Kvadrant 2 (K2): Vigtige men IKKE haster - BØR GØRES**

I denne kvadrant er de opgaver, vi ofte nedprioriterer fordi de ikke haster. K2 aktiviteter inkluderer træning, aftenskolekurser, planlægning eller organisering af opgaver og tid. Det kan være kvalitetstid med dem vi elsker, og aktiviteter til stresshåndtering, som fx meditation, yoga og gåture. De fleste mennesker bruger meget lidt tid i denne kvadrant, fordi aktiviteterne ikke haster. Jo mindre tid, du bruger i denne kvadrant, des mindre balance har du i dit liv og des mere stress vil du opbygge og opleve over tid. Årsagen er, at alle aktiviteterne i denne kvadrant bidrager til at reducere dit stressniveau.

### **Kvadrant 3 (K3): Haster men IKKE vigtige - UNDGÅ AT GØRE**

Opgaver i denne kvadrant haster, men er ikke nødvendigvis vigtige. Ringer din mobil eller kommer der en besked, føler du dig tvunget til at svare, selvom du er midt i en frokostaftale med en god ven eller til træning. Sådanne opkald eller beskeder er ofte IKKE så vigtige, men de HASTER. Det samme er tilfældet, hvis nogen stopper op ved dit skrivebord for at stille et spørgsmål eller snakke i nogle minutter. Det er nok

vigtigt for dem, men ofte er det IKKE så vigtigt for dig. Ikke desto mindre narrer denne form for HASTEafbrydelser dig til at bruge mere tid, end de er værd i forhold til de opgaver, som er vigtige for dig. Også nogle møder, du er inviteret til, enten fysiske eller via telefon, falder ind under denne kvadrant. Aktiviteter i denne kvadrant bruges ofte som overspringshandlinger, hvor du snyder dig til at tro, at du har travlt og er produktiv, når du slet ikke er. Sådanne overspringshandlinger leder uvilkårligt til mere stress, fordi du har travlt med at lave ting, som ikke bidrager til dine egentlige mål i livet.

#### **Kvadrant 4 (K4): Hverken Vigtige ELLER Haster - LAD VÆRE MED AT GØRE**

Disse er aktiviteter, der hverken er vigtige eller haster. Det er typisk de ting, vi gør når dagen er omme, eller sommetider midt på dagen, hvis vi er udbrændte og som oftest er fuldkommen spild af tid. Disse aktiviteter inkluderer at surfe på internet, lave personlige og ikke nødvendige opkald på jobbet, se tv eller spille computerspil, når du er hjemme. Ofte bruger vi dyrebare minutter eller timer i denne kvadrant, hvor vi prøver at komme os efter al den tid, vi har brugt i Kvadrant 1!

**Afbalancering af Kvadrant 1-aktiviteter.** Kigger du nærmere på Kvadrant 1, er det let at se, at det handler om opgaver, som må og skal gøres. Det at opgaverne haster, kan få dig til at føle dig stresset. De kan også give dig en følelse af at få noget fra hånden og måske ligefrem stolthed, så du kan afbalancere stressfølelsen. Det vil hjælpe dig til at håndtere de ofte uforudsigelige Kvadrant 1-aktiviteter, hvis du opbygger større robusthed ved hjælp af Kvadrant 2-aktiviteter. Det er vigtigt at huske, at du ikke bruger al din tid i Kvadrant 1, da det til sidst kan føre til langtidsstress eller ligefrem udbrændthed.

**Tag dig tid til Kvadrant 2-aktiviteter.** Typisk vil Kvadrant 2-aktiviteter blive nedprioriteret fordi de ikke haster. Daglig planlægning er sjældent noget, der haster. Du kan altid droppe planlægningen, hvis du ikke har tid. Hvis du aldrig planlægger, organiserer og prioriterer, vil du sandsynligvis bruge endnu mere tid i Kvadrant 1 med hurtig eksekvering og løsning af opgaver i sidste øjeblik, netop fordi du ikke fik opgaverne planlagt i tide! Kvadrant 1 aktiviteter OPLEVES altid som mere vigtige end Kvadrant 2 aktiviteter og derfor vil de også ofte få mere opmærksomhed. Bruger vi udelukkende tid på ting, der haster, vil vi aldrig udvikles som mennesker. Vi vil aldrig opnå vores fulde potentiale. Vi vil ikke kunne sætte os og nå store mål her i livet. Så, hvordan finder vi mere tid til Kvadrant 2-aktiviteter? Det er meget enkelt. Vi tager tid fra Kvadrant 4 og anvender den i Kvadrant 2.

**Sådan ændrer du tingenes tilstand.** For 20 år siden lavede jeg selv et stort skifte i mit liv. Jeg ønskede mere tid til træning og til at håndtere min stress og til at lære

mere om stresshåndtering og ultimativt til at skrive om det. Hvor skulle jeg finde tiden til det? Jeg havde et fuldtidsjob og en familie at passe. Det tog mange måneder, hvor jeg næsten faldt i søvn, mens jeg læste godnathistorier for mine børn, før det slog mig, at jeg lige så godt kunne gå i seng på samme tid som mine børn. Jeg kunne stå tidligere op og få noget fra hånden fra morgenstunden, mens jeg var frisk og veludhvilet. I første omgang, var jeg tøvende, fordi jeg ville gå glip af flere af mine yndlings tv-udsendelser. Jeg besluttede at gøre det alligevel og resultatet blev, at jeg erstattede min sædvanlige Kvadrant 4-aktivitet (tv) med en Kvadrant 2-aktivitet (Søvn).

Det tog mig noget tid at vænne mig til den nye adfærd, men over tid begyndte jeg at vågne kl. fire eller fem om morgenen og følte mig veludhvilet og klar til dagens opgaver. Nu havde jeg to til tre timer uden afbrydelser, hvor jeg kunne skrive, træne, læse og arbejde med stresshåndtering som meditation og yoga. Jeg havde taget to til tre timer fra Kvadrant 4 og konverteret dem til Kvadrant 2, som jeg op til det tidspunkt ikke havde fundet tid til. Alt, hvad jeg har opnået til nu, herunder min virksomhed, min livsstil, tag over hovedet, ja sågar den bog, du sidder med lige nu, skyldes denne livsstrategi.

**Bliv bevidst om hvor du spilder din tid.** Se på dit liv og spørg dig selv, hvor du i dag bruger tid, som du kunne bruge bedre andetsteds?

tv er et oplagt område. I gennemsnit ser vi danskere tv i tre timer hver dag. Selv hvis du ikke er den store tv-kigger, er der andre områder, du kan tage fat på. Jeg var en nyhedsjunkie og læste flere aviser om dagen, lyttede til nyheder på bilradioen og så nyheder på tv. Nu har jeg sat begrænsning på, hvor meget de medier må fylde i min hverdag. Jeg læser et nyhedsmagasin én gang om ugen og jeg tjekker breaking news på internettet regelmæssigt. Jeg er lige så opdateret nu, som jeg var før.

Har du nogensinde spillet computerspil? Jeg var selv afhængig af sådanne spil i en periode og brugte en time hver dag på at spille. Det var blevet min form for flugt fra det pres, jeg oplevede i min hverdag. Indtil jeg en dag besluttede mig for helt at kvitte spillet. Udover at være total spild af tid, var det overhovedet ikke afslappende. Det fik mit adrenalinniveau til at stige i stedet for at falde, så hvorfor ikke hellere bruge tiden på noget, som er VIRKELIGT afslappende og som gør at stressniveauet (og stresstallet) falder i stedet for at akkumulere?

Tænk på den strøm af støjsendere, vi udsætter os selv for, hvor radio eller tv kører i baggrunden, mens vi laver noget andet. Prøv i stedet at slukke for det og fokuser på den opgave, du har gang i og du vil opleve, at du har mere ro på og mere nærvær med det, som du laver og de mennesker, du er sammen med.

Kig efter nogle få aktiviteter, hvor du helt tydeligt bruger meget tid i Kvadrant 4 og omfordel tiden til mere brugbare aktiviteter. Det kan være at studere og lære nyt og bruge tid med din familie og venner. Det kunne også være noget afslappende som meditation, yoga, en lang gåtur ved vandet eller i skoven, eller blive opslugt af en favorit hobby. Uanset, hvad du gør, så prøv at gøre det til noget opladende.

**Planlæg dine Kvadrant 2-aktiviteter.** Prøv, som Covey foreslår, at afsætte 60 - 90 minutter hver dag i din kalender, hvor du ikke bliver forstyrret. Det kan også være to gange 30-45 minutter. Om du gør det, som det første om morgenen, når du vågner, som jeg gør det, eller på et andet tidspunkt på dagen er ikke så væsentligt. Det vigtige er, at når du laver en aftale med dig selv om at foretage dig vigtige K2-aktiviteter, fx at træne, meditere, dyrke yoga, en hobby, læse eller studere, så skal du ikke lade dig forstyrre af tilsyneladende hasteopgaver. Især ikke de, som er i K3. Det er blandt andet derfor, at jeg foretrækker tidlige morgener, fordi der sjældent er noget, som kan forstyrre mit fokus på det tidspunkt.

Lægger du sådanne vigtige aktiviteter ind i din kalender, er chancen større for, at du overholder dine aftaler med dig selv og gør dem til en del af din daglige rutine. Begynd med at finde ud af, hvilke ikke-vigtige opgaver, du kan bruge mindre tid på eller helt stoppe med at lave. Se forslag nedenfor:

- tv, fx ned fra tre til max en time om dagen og kun nøje udvalgte udsendelser
- Sociale medier, fx kun bruge Facebook efter kl. 12 og før kl. 17
- Computerspil, fx ikke dagligt, kun to timer i weekender
- Daglige opgaver, som kan fordeles mere ligeligt i familien, der giver dig mere tid
- Handle stort ind på bestemte dage, i stedet for daglige småindkøb
- Vaske og stryge alt tøjet på én gang, i stedet for at strygejern/bræt og vaskekurv skal tages frem dagligt

Læg dine K2-aktiviteter i din kalender. Start ud med den næste måned og begynd langsomt, så du fx kun lægger 1 x 15 minutter ind i den første uge. Dernæst 2 x 15 minutter og udvid derefter, så du oplever, at du ikke overvældes af for mange ting i din kalender. Husk, at du i virkeligheden ikke tilføjer aktiviteter til stresshåndtering til din i forvejen travle kalender. Du fjerner noget fra din travle kalender først. Nogle af tingene, kan du også lægge ind som effektive pauser i løbet af din arbejdsdag. Se forslag til K2-aktiviteter nedenfor:

- Vejrtrækningsøvelse (2 min.)
- Muskelafspænding (5 min.)
- Udstrækningsøvelser (10 min.)
- Yogaundervisning (60 min.)
- Meditation (20 min.)
- Fysisk træning (20 min.)
- Varmt bad / hjemmespa (20 min.)
- Lytte til musik (10 min.)
- Læse (30 min.)
- Massage (30 min.)
- Tage en lur (20 min.)
- Gåtur i rask tempo (10-30 min.)
- Planlægning af din uge/dag (15 min.)

Prøv at se på listen ovenfor og bemærk, at du på cirka en halv time per dag, kan nå at lave en 2 minutters vejrtrækningsøvelse, meditere i 20 minutter og tage en rask gåtur på 10 minutter. Du vil uden tvivl blive et helt nyt menneske, hvis du investerer tid i disse få aktiviteter hver dag. Du vil sænke dit stresstal her og nu, og over tid sænke dit generelle stresstal for dagen, fordi vores stresshormonniveau bygger oven på det niveau, vi begynder dagen med.

Det er vigtigt, at huske, at du er nødt til at have en vis portion viljestyrke for at fastholde dine nye K2-vaner. Studier viser, at jo mere trætte og udkørte vi er, des mere vil vi falde tilbage i de gamle vaner. Derfor er det også af stor betydning, at du er bevidst om, hvor du bruger din tid og at du sætter tid af i din kalender til dit vigtigste møde på dagen - nemlig mødet med dig selv.

**Luk ned og lad op.** Brug ikke mangel på tid, som undskyldning for ikke at håndtere din stress og som konsekvens for ikke at realisere dit fulde potentiale som menneske. Når du siger: *“Jeg har ikke tid til at håndtere min stress”*, siger du i virkeligheden *“jeg ønsker ikke at håndtere min stress.”* Du kunne også sige: *“Mit velbefindende er ikke så vigtigt for mig”* eller *“det forstyrrer, hvad jeg oplever, som mere vigtige mål i livet”* eller *“jeg værdsætter ikke behovet for sindsro”*. Lad være med at lyve for dig selv. Det handler ikke om tiden. Det handler om dig og om hvilke værdier, du sætter højest her i livet. Dit helbred er vigtigt og der er ikke noget, der er vigtigere end, at du har det godt med dig selv og din trivsel. Det påvirker alt og alle, som du har kontakt med.





[bagside]

Tilhører du "generation ON", der næsten altid er PÅ og lever med fuld fart i det moderne 24/7 samfund? Så har du behov for at finde din indre off-knap.

Nervesystemet er skabt til, at du trykker på din indre gaspedal, når du skal have noget gjort. Du har også en indre bremse, som du kan aktivere på et hvilket som helst tidspunkt, du har lyst til at stoppe op og tanke ny energi.

Denne bog bygger på viden og metoder fra den amerikanske professor, læge og forsker Herbert Benson, der opfandt begrebet "Afspændingsresponsen." Han var den første til at påvise noget, man tidligere troede var umuligt, nemlig at vi ad viljens vej kan aktivere vores evne til afspænding.

I denne bog gennemgås de 10 trin og metoder til at aktivere din egen off-knap, og du vil få 10 konkrete redskaber til at gøre det – her og nu – og når som helst, du ønsker det i fremtiden.

- o Lær at skelne mellem at være på og af
- o Forstå, hvordan du kan selvregulere dit nervesystem
- o Lær de 10 konkrete metoder til at aktivere din indre off-knap
- o Træn adfærdsændringer, så du undgår "det røde felt"
- o Hør, hvad forskningen siger om aktivering af dit afspændingsberedskab
- o Tænk som en sprinter, så du husker pauserne mellem dine spurter
- o Afhængig af travlhed? Kom i gang med din afvænning