ARBEJDSSKEMA · LEKTION 2

Følelsesregulering: Neutralitet og 3 tricks

Et arbejdsskema til lektion 2 i det gratis minikursus i følelsesregulering. Det samler videoens pointer om neutralitet og tre konkrete tricks, du kan bruge, når en følelse tager over. Print skemaet, se videoen, og skriv dine egne eksempler i kolonnen til højre.

> Forælder? Minikurset er til dig som voksen. Til børnene findes børneudgaven: følelsesregulering for børn med Følelsesdyrene.

Sådan bruger du skemaet

- **Nu ved du at:** de vigtigste konklusioner og budskaber fra videoen.
- **Detaljer:** hvad pointen betyder i praksis, og hvordan du bruger teknikken – fx at se på følelsen med neutralitet, at tænke »man« i stedet for »jeg«, at trække vejret roligt ud eller at spørge dig selv: »Kan jeg leve med en midlertidig løsning?«
- **Egne notater:** konkrete eksempler fra dit eget liv, hvor en følelse tog over – fx da du blev vred og reagerede for hurtigt, eller da frustrationen låste dig fast. Skriv, hvilken teknik du vil prøve næste gang, og bagefter hvad der skete, da du trådte et skridt tilbage og bare kiggede på følelsen.

Nu ved du at	Detaljer	Egne notater
Du er ikke det samme som dine følelser.	Mange identificerer sig med deres følelser. En følelse er dog blot et handlesignal fra underbevidstheden, der beder dig om at løse et problem, og ofte er den blot en misforståelse.	
Følelser er en afspejling af dine tanker.	Alle misforståelser bag følelser kan afklares og rettes op på ved at arbejde med dine tanker.	
Du skal lære at være neutral for at kunne håndtere følelser.	Neutralitet betyder, at du ikke tager stilling eller dømmer – du holder dig selv uden for ligningen. Du kan ikke være engageret i følelser og håndtere dem samtidig.	
Neutralitet er en bevidst beslutning.	For at blive neutral kan du bruge en »som-om-ramme« (mental teknik), hvor du lader som om, at du er neutral, og blot observerer dine meninger, holdninger og følelser.	
Trick 1: Skift »jeg« ud med »man« i dine tanker.	Ved at tænke i »man« i stedet for »jeg« skaber du en yderligere distance til følelsen, og det hjælper dig med at lede efter løsninger andre steder i tankerne.	

Nu ved du at	Detaljer	Egne notater
Trick 2: Brug tankerne til at skabe afspændthed i kroppen.	Fokuser på din vejrtrækning. Brug en »som-om-ramme« til at forestille dig, at alle udåndinger fører spændinger ud af kroppen.	
Trick 3: Spørg dig selv: »Kan jeg leve med en midlertidig løsning?«	Da smerteføelelser kræver en løsning nu, kan dette spørgsmål lette håndteringen øjeblikkeligt. Meget ofte kan følelsen klares let, hvis du accepterer, at det er en midlertidig løsning.	
Håndtering af følelser kræver øvelse og træning.	God håndtering opstår ikke med et knips. Det er et startskud, og der skal øves for at mestre teknikkerne.	