

## Trening i hverdagen: Stopp, ta pause, tenk!

"Stopp, ta pause, tenk" er et verktøy du kan bruke når du merker at du er i berøring med en konflikt, enten dette gjelder partneren eller andre. Vi har først fylt ut et eksempel, slik at det skal bli lettere å komme i gang. Hvis du arbeider deg gjennom hvert spørsmål, vil det ta rundt 20 minutter, cirka like lang tid som det tar for kroppen å kvitte seg med stresshormonene som utløses ved konflikt.

Ved å bruke verktøyet "Stopp, ta pause, tenk!" jevnlig vil du oppnå bedre kjennskap til følelsene dine, bedre kjenneskap til hva du reagerer negativt på, og du vil kunne utvikle andre måter å mestre konflikter på, om du ønsker det. Verktøyet har dermed både en kortsiktig (stressreducerende) effekt og i tillegg en langtidseffekt (større selvinnsett, nye måter å reagere på, og et liv mer i tråd med de verdiene man ønsker å leve etter).

### Stopp, ta pause, tenk!

Akkurat nå føler jeg meg ..... *trist og rasende* .....

fordi .... *kona mi spurte om jeg hadde råd til den nye sykkelen jeg hadde kjøpt* .....

Jeg tror det kan ha sammenheng med at det er blitt trykket på en av mine knapper, en knapp som gjør at jeg reagerer ekstra sterkt på ..... *hint om at jeg bruker for mye* .....

... *penger* .....

fordi jeg tidligere har opplevd at ..... *mine foreldre alltid så på meg som en som ikke kunne styre penger, i motsetning til min lillebror, som alltid var kjempeflink til å spare* .....

De negative tankene jeg får om meg selv og/eller andre i denne situasjonen, er at

... *- jeg er håpløs når det gjelder økonomi* .....

... *- jeg kommer til å ende i rennesteinen* .....

... *- jeg er ikke god nok* .....

... *- kona mi er ikke fornøyd med meg* .....

... *- kona mi er en gjerrigknark* .....

Jeg vet at tanker ikke er det samme som virkelighet, og når jeg tenker etter, klarer jeg også å finne argumenter og beviser som taler mot disse negative tankene, for eksempel

- jeg tar aldri opp forbrukslån
- jeg har klart meg fint økonomisk til nå
- jeg er OK selv om jeg ikke er flink til å legge meg opp penger
- kona mi sier faktisk ganske ofte at hun er stolt av meg
- kona mi har i andre sammenhenger sagt at hun synes hun er litt for forsiktig med penger, og at jeg hjelper henne til å se hvordan hun kan nyte livet litt mer også

Etter å ha stoppet opp og tenkt velger jeg å takle situasjonen ved å ... Fortelle at spørsmålet hennes traff et ømt punkt hos meg, og spørre om hun er bekymret for økonomien vår

[eventuelt: Jeg kunne også ha valgt å ... ikke si noe

men det velger jeg ikke å gjøre, fordi ... det ville øke risikoen for at jeg kunne bli sittende fast i negative tanker + at jeg kunne bli fern og kald]

Denne beslutningen er i tråd med følgende verdi(er) som jeg vil skal være retningsgivende i mitt liv:

- Jeg skal tørre å ta følelsesmessige sjanser
- Jeg skal ta min del av ansvaret for parforholdet
- Jeg skal være real og ordentlig mot de jeg bryr meg om

## Stopp, ta pause, tenk!

Akkurat nå føler jeg meg .....

fordi .....

.....

Jeg tror det kan ha sammenheng med at det er blitt trykket på en av mine knapper, en knapp som gjør at jeg reagerer ekstra sterkt på...

.....

.....

.....

fordi jeg tidligere har opplevd at .....

.....

.....

.....

.....

De negative tankene jeg får om meg selv og/eller andre i denne situasjonen, er at...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeg vet at tanker ikke er det samme som virkelighet, og når jeg tenker etter, klarer jeg også å finne argumenter og beviser som taler mot disse negative tankene, for eksempel...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Etter å ha stoppet opp og tenkt velger jeg å takle situasjonen ved å

.....

.....

.....

.....

.....



[Eventuelt: Jeg kunne også ha valgt å .....

.....

men det velger jeg ikke å gjøre, fordi .....

..... ]

Denne beslutningen er i tråd med følgende verdi(er) som jeg vil skal være retningsgivende i mitt liv:

.....

.....

.....

.....

