

Begrensende overbevisninger

- Hvordan bli kjent med våre begrensende overbevisninger og hvordan kan vi endre de

Monica Sotberg, juni 2007

Vi har alle overbevisninger. Overbevisninger er våre egne "sannheter". Det er tanker, synspunkter, bedømmelser og avgjørelser om oss selv, familie, venner, kollegaer, samfunnet og hvordan verden ellers er. Overbevisningene fungerer som et filter for den informasjonen vi tar inn over oss slik at vi tillegger informasjonen en mening. Denne meningen trenger verken være logisk eller riktig for andre, og for oss er det vår egen sannhet slik vi opplever det.

Vi skaper alle våre opplevelser gjennom det vi tenker og føler. Og det vi tenker om oss selv blir virkelig for oss. Fremtiden formes av tankene vi gjør oss akkurat nå.

Innenfor NLP finnes det flere metoder som kan benyttes for endre overbevisninger. Denne artikkelen ser på hvordan enkeltpersoner selv kan jobbe med begrensende overbevisninger på egen hånd. For noen kan en slik tilnærming være tilstrekkelig for å korrigere noen tankemønster de ønsker å gjøre noe med. For andre kan det være første skritt på veien til å bli mer bevisst på sine begrensende overbevisninger for så å gå videre sammen med en coach for å jobbe dypere med endringer ved hjelp av andre NLP metoder.

HVA ER EN BEGRESENDE OVERBEVISNING

Overbevisningene om oss selv sier oss noe om hva vi tror vi er i stand til å prestere eller hva vi ikke tror vi er i stand til å prestere. Sistnevnte er en begrensende overbevisning om oss selv fordi den hindrer oss fra å oppnå noe av den grunn at vi ikke tror vi er i stand til å prestere det som skal til.

Overbevisninger er ofte som selvoppfyllende profetier. Dine overbevisninger vil bestemme hva du gjør som igjen bekrefter at du hadde rett!

Hvis du ønsker å tro at livet ditt er ensomt og at ingen er glade i deg, så er det det du vil oppleve i din verden.

Du kan tro at du kan og at du ikke kan, du har uansett rett – Henry Ford.

Vi kan ha begrensende overbevisninger på ulike felt i livet vårt. Noen eksempler på begrensende overbevisninger er:

- De andre syntes nok ikke at presentasjonen min var bra
- Jeg er for gammel til å lære noe nytt
- Jeg er ikke like flink som kollegaene mine
- Jeg kommer aldri til å gjøre noe som andre verdsetter
- Jeg er ikke attraktiv

Går du rundt og sier til deg selv "jeg er ikke bra nok"? Eller "jeg utretter ikke nok"? Og hvis du får ros så sier du kanskje "det har jeg ikke fortjent"?

Hvis dette er fremtredende overbevisninger hos deg vil underbevisstheten din alltid si det til deg og du vil ikke greie å oppnå noe av det du ønsker for et eller annet vil alltid gå galt.

De begrensende overbevisningene kan komme av at vi er kritiske og strenge med oss selv. Det kan komme av manglende selvtillitt eller veldig høye krav til egne prestasjoner. Det kan også være lett å ty til negative vanemessige reaksjoner hvis vi blir stilt overfor en stressende eller utfordrende situasjon.

Betydningen av overbevisninger ble demonstrert i et studie der en gruppe barn som hadde gjennomsnittlig intelligens, vilkårlig ble delt inn i to like grupper. Den ene gruppen fikk en lærer som var instruert i å fortelle barna at de var begavede. Den andre gruppen fikk en lærer som var instruert i å fortelle barna at de tok til seg lærdom sakte. Ett år senere tok alle barna en ny intelligensstest, og majoriteten i den gruppen som tilfeldigvis ble kalt begavede fikk bedre resultat enn de hadde gjort tidligere, mens majoriteten av barna som ble fortalt at de lærte sakte fikk en lavere intelligens enn tidligere. Det viste seg altså at lærerens overbevisning om barna påvirket læreferdighetene deres.

For å jobbe med dine begrensende overbevisninger er første skritt på veien å bli kjent med dem, erkjenne at de er der og hvorfor. Deretter kan du velge å endre dem.

HVORDAN BLI KJENT MED VÅRE EGNE BEGRENSENDE OVERBEVISNINGER

Mange av oss er kanskje klar over at vi har noen overbevisninger som begrenser oss - i hvert fall når vi får tenkt oss litt om. Andre overbevisninger har vi uten at vi selv er klar over dem. De ligger i underbevisstheten vår, og vi bruker dem uten å tenke over det og hvordan de styrer reaksjonene og adferden vår.

Hvordan kan du så avdekke dine egne begrensende overbevisninger? Første bud må generelt være å tenke positivt. Hvis du tar deg selv i å tenke negativt har du noe å jobbe med. For det andre så må du være motivert for det. Det betyr at du må være bevisst på at du skal gå på jakt i dine egne innarbeidede tankemønstre. Og i tillegg må du være bevisst på å være åpen for å ta i mot den nye informasjonen du vil få.

Jeg foreslår her tre alternative metoder for å avdekke egne begrensende overbevisninger. Disse metodene kan brukes enkeltvis eller sammen.

Når du gjør dette vil det være fornuftig å velge ett eller to områder du ønsker å forbedre deg på og konsentrere deg om å ha fokus på dette før du går videre.

En metode er å gå på jakt i dine egne tankemønstre. Det kan du gjøre ved å bevisst observere hva du selv tenker, hvordan du handler basert på disse tankene og samtidig observere hvordan det påvirker livet ditt. Når du observerer deg selv på denne måten kan du gjøre deg en vurdering uten at de begrensende overbevisningene bestemmer meningen.

En annen metode er å lage en liste over tankene dine. På denne måten kan du sortere ut hvilke positive overbevisninger og hvilke begrensende overbevisninger du har i deg. Når du gjør dette vil du bli like bevisst på hva dine positive overbevisninger er som de begrensende. Og det er de positive overbevisningene du kan bygge videre på og som støtter deg, mens de begrensende overbevisningene kan du nå bli bevisst på slik at du skjønner hvilke begrensninger som ligger i dem.

En tredje metode er å innhente råd fra andre. Be om ærlige tilbakemeldinger fra familie, venner eller kollegaer som du føler at du kan ha en god dialog med om dette. Når du ber om slike råd må du være tydelig på at du ønsker konstruktive tilbakemeldinger og du må også være åpen på å motta tilbakemeldingene som læring og erfaring.

Når du har avdekket en begrensende overbevisninger kan du gjøre deg kjent med den ved å vurdere hva det var som forårsaket en handling og hvorfor du reagerte som du gjorde. Du må tenke igjennom hva var overbevisningen som bestemte handlingen din, og hvilke positive og negative følger hadde dette for deg.

Neste steg vil være å erkjenne overfor deg selv hvorfor du tenker og handler som du gjør. Du må tenke igjennom hva den begrensende overbevisningen gjør for deg. Det ligger en underliggende god intensjon bak som du kanskje ikke er bevisst på. Den gode intensjonen som ligger bak begrensende overbevisninger er til for å beskytte deg i en eller annen form.

Et eksempel er at den gode intensjonen bak den begrensende overbevisningen "ingen er glade i meg" kan være en beskyttelse mot skuffelse. Det kan også ofte være trygghet som ligger bak noen begrensende overbevisninger. Hvis du aldri utfordrer dine kjente vaner og det du selv synes er komfortabelt, så utfordrer du heller ikke nye muligheter som kan virke nytt og skremmende ved første møte.

Når du erkjenner at den begrensende overbevisningen har en god intensjon vil det også bli lettere for deg å åpne deg for nye valg og muligheter og se det hele fra et annet perspektiv.

Når du har funnet en begrensende overbevisning bør du feire det som et fremskritt! Du trenger ikke å ha bestemt deg for å endre overbevisningen enda. Bare det at du har blitt bevisst på den er et fremskritt. Det gjør at du vil observere når du bruker den og reflektere over hva som skjer, hvordan du handler og hvorfor du handler som du gjør. Dette vil være til hjelp hvis du bestemmer deg for å endre overbevisningen.

HVORDAN ENDRE BEGRENSENDE OVERBEVISNINGER

Når du har fått et forhold til hvilke begrensende overbevisninger som styrer deg kan du velge å endre de. Og når du er klar for endring må du gå aktivt inn for det. Dette vil nok oppleves som noe nytt, og trening må som alltid til for å mestre noe nytt. Bare det å repetere tanken gang på gang vil øke sjansen for at nye baner i hjerneforbindelsene fester seg og gamle viskes ut.

For å endre en begrensende overbevisning er det viktig at du vet hvorfor du selv ønsker å gjøre endringen. Hva skal resultatet være og hvor sterkt ønsker du det? Så må du også ha tillitt til at det du gjør vil føre til en positiv endring for deg selv og dine omgivelser. Og sist, men ikke minst, så må du ha tillit til at du selv er i stand til å endre deg og dine innarbeidede tankemønstre.

Som en bekreftelse på at du er i stand til å endre overbevisninger kan du tenke over hvor mange overbevisninger du allerede har endret gjennom livet ditt. Du må ha gjort det, hvis ikke tror du fortsatt på det samme som da du var barn!

Når gamle tankemønstre melder seg igjen og sier "det er så vanskelig å forandre seg", skal du si til deg selv "Jeg vet at jeg er i stand til å forandre meg og at det vil bli lettere nå som jeg vet dette". Denne samtalen med deg selv må du sannsynligvis foreta flere ganger for at du skal innse at det er du som har kontrollen og at det er det du sier som gjelder.

Det mest naturlige for bevisstheten er å gjøre motstand mot endring. Når du er målbevisst og bestemt vil du vise at det er du som bestemmer og den nye måten å tenke på vil snart få gjennomslagskraft.

Dette kan sammenlignes med et lite barn som i lang tid har fått lov å være sent oppe om kveldene. Når foreldrene finner ut at nå skal dette barnet ha fast leggetid på et tidligere tidspunkt vil det ikke bli særlig lett de første kveldene. Barnet kommer til å gjøre motstand mot den nye regelen, og kanskje vil barnet skrike og prøve å komme seg ut av sengen. Hvis foreldrene gir etter vil barnet alltid komme til å forsøke å kontrollere foreldrene. Hvis foreldrene derimot rolig og kontrollert holder fast ved avgjørelsen om den nye leggetiden og gjentar det bestemt vil barnet gjøre mindre motstand. Og etter noen kvelder vil den nye rutinen være innarbeidet. Tenk på dette når du møter motstand i bevisstheten din!

Når du skal endre begrensende overbevisninger så kan du ikke bare fjerne dem. Det vil da bli etterlate et "hull" i bevisstheten din. Det du må gjøre er å erstatte de begrensende overbevisningene du ønsker å endre med andre positive overbevisninger du ønsker å ha.

For å endre begrensende overbevisninger på egen hånd foreslår jeg her tre mulige metoder:

1. Endre overbevisninger basert på ny informasjon
2. Endre rammer på overbevisningene
3. Installere en ny overbevisning

Endre overbevisninger basert på ny informasjon

Når vi mottar ny informasjon kan vi vurdere denne og endre våre overbevisninger basert på det nye vi blir kjent med.

Et eksempel er at du på et tidspunkt nokså sikkert trodde på julenissen. Dette var nok en veldig sterk overbevisning som hadde en stor påvirkningskraft på din adferd rundt juletider. Noen dro kanskje til og med fordel av overbevisningen din og oppmuntret deg til å oppføre deg på en bestemt måte, ellers ville ikke julenissen komme...

Anta at du ikke lenger tror på julenissen, tenk igjennom hvordan du endret overbevisningen? Kanskje samlet du inn informasjon fra dine venner og familie, og gradvis stilte du spørsmål til hva du trodde på til du en dag innså at du kunne gi slipp på overbevisningen samtidig som du fortsatt fikk den positive fordelene (julegaver) og unngikk negative (erting fra venner fordi du trodde på julenissen).

For å benytte denne metoden må du være åpen for nye tanker og informasjon som kan påvirke de begrensende overbevisningene du ønsker å endre. Du kan observere hva andre gjør i liknende situasjoner. Ønsker du å endre deg til å handle som de, eller kanskje ikke? Du kan tenke på en rollemodell du har og hva du tror vedkommende ville gjort. Og du kan observere diskusjoner ellers i samfunnet og innhente informasjon som du vurderer. Og vurdering etter vurdering vil etterhvert skape den endringen du ønsker når du vet hva du vil endre.

Endre rammer på overbevisningene

En annen metode for å endre begrensende overbevisninger er å sette andre rammer på dem. Dette kan gjøres på to måter. Du kan enten velge å endre oppfatning av innholdet i en overbevisning eller du kan velge å se en overbevisning i en annen sammenheng. Å endre innholdet eller sammenhengene vi forbinder en begrensende overbevisning med har sterk innflytelse på hvilken mening vi tillegger handlinger og reaksjoner.

Hvis du sitter fast i dine egne begrensende tankemønstre kan du ha vanskeligheter med å se hvordan ting faktisk er rundt deg, og en ny ramme på de begrensende overbevisningene du har identifisert vil gi deg nye muligheter og valg.

En metode for å endre rammer er å identifisere nøkkelordet i den begrensede overbevisningen og deretter endre innholdet eller sammenhengene. For å gjøre dette må du ha identifisert en konkret overbevisning og tatt eierskap til formuleringen du har gitt den.

Eksempel:

Begrensende overbevisning: "Jeg er redd jeg skal bli kritisert av andre."

Nøkkelord: kritisert

Reframing: I en slik situasjon kan det være hensiktsmessig å se på kritikk som tilbakemeldinger. Og en reframing kan da være "all tilbakemelding har en verdi".

Begrensende overbevisning: "Jeg er bekymret for at jeg vil miste noe"

Nøkkelord: miste noe

Reframing: I en slik situasjon kan det være hensiktsmessig å se på det å miste noe som å gi slipp på noe trygt og kjent. Og en reframing kan da være "endringer innebærer noen ganger å gi slipp på det du er kjent med for å få nye muligheter".

Når du jobber bevisst med dine begrensende overbevisninger på denne måten vil du få en ny opplevelse av overbevisningene som du lærer av og tar med deg videre når tankemønstrene etter hvert endrer seg.

Installere en ny overbevisning

Du kan også ta i bruk en ny overbevisning ved rett og slett å installere den i bevisstheten din, være bevisst på å følge den og legge merke til dens positive effekt inntil den blir en naturlig del av livet ditt. I begynnelsen kan det være vanskelig å oppnå det resultatet du vil. Imidlertid vil du finne ut at det går lettere etterhvert når du repeterer den og holder deg til den.

Når du skal gjøre dette må du ta et valg på hvilken positiv overbevisning du skal erstatte den tidligere begrensende overbevisningen med.

Når du gjør installeringen av den nye positive overbevisningen kan du benytte disse spørsmålene:

1. "Hvilken tilværelse skaper denne begrensende overbevisningen for meg?".
Forestill deg hvordan livet ditt vil være om ett, fem eller ti år fra nå hvis du fortsetter å la denne begrensende overbevisningen styre livet ditt.
2. "Hva ønsker jeg heller å tro på?"
3. "Hvordan vil jeg få det bedre med denne nye overbevisningen?"
4. "Hvordan kan tilværelsen min bli værre med denne nye overbevisningen?"
5. "Hva er det beste som kan skje basert på min gamle overbevisning?"
6. "Hva hindrer meg i å ta i bruk denne nye overbevisningen?"
7. "Hva har jeg i livet mitt som allerede passer inn i den nye overbevisningen?"
8. "Hvordan vil min nye overbevisning passe med mitt syn på meg selv?"

Når du har gjort denne installeringen må du følge opp ved at du hver dag repeterer de nye positive overbevisningene til deg selv flere ganger og ser for deg situasjoner som forsterker de. Og så må du ignorere situasjonene som ikke forsterker disse nye positive overbevisningene. Tross alt så har du ignorert de som har vært positive tidligere, så nå er det tid for å ignorere de som er begrensende og negative.

I tillegg til disse tre metodene som er beskrevet her finnes det også andre metoder innenfor NLP som kan benyttes for å endre begrensende overbevisninger.

Når du går inn for å endre begrensende overbevisninger vil du finne ut at i tillegg til at det er mulig å endre de så er det lett også, forutsatt at du erstatter den tidligere begrensende overbevisning med en annen overbevisning du heller vil ha og at den nye overbevisningen er i harmoni med deg selv og den du vil være.

Kilder

Artikler:

Handling irrational beliefs - James J. Messina, Ph.D. & Constance M. Messina, Ph.D
The Principle of 'Positive Intention' - Robert Dilts

Bøker:

Live your Dreams – Roger Ellerton
From coach to awakener – Robert Dilts
Du kan helbrede ditt liv - Louse L. Hay
NLP and health – Ian McDermott and Joseph O'Connor