



# 4 NEMME ARTIKLER

som får det hele til at give mere mening



DANSK CENTER FOR  
NEUROCOACHING



## Indholdsfortegnelse

- side 3-13**    ARTIKEL 1:  
**DEN BIOLOGISKE STRESSMODEL**  
Stress gjort simpelt  
Sådan opstår stress og de fleste psykiske problemer  
Forklaring - den korte version  
  
Forklaring - den grundige version
1. Stressmekanismen
  2. Fejlalmer giver tre slags ubehagelige symptomer
  3. Hardwaren - dvs. hjernens opbygning - og din indre alarm
  4. Softwaren - dvs. din hukommelse - og din indre alarm
  5. To faktorer kan holde din indre alarm i ro
- Her sætter Neurocoaching ind...
- 
- Side 14-21**    ARTIKEL 2:  
**STRESSMEKANISMEN ER DIN INDRE HUSALARM**  
Sådan fungerer din husalarm  
Sådan fungerer din indre alarm  
Her sætter Neurocoaching ind
- 
- Side 22-25**    ARTIKEL 3:  
**TRÆERNE I SKOVEN**  
Om selvtillid og selvværd
- 
- Side 26-31**    ARTIKEL 4:  
**DE 5 STORE MISFORSTÅELSER**  
Måske trigger de stadig din stressmekanisme



Stress gjort simpelt:

## DEN BIOLOGISKE STRESSMODEL

I denne model kan du se, hvordan stress og sygdom biologisk hænger sammen - og hvad der er de underliggende årsager.

Som du nok næsten kan regne ud: Hvis du vil gøre noget ved dine problemer, skal vi sammen sætte ind ved årsagerne i stedet for ved symptomerne.

Vi skal derfor 3 ting:

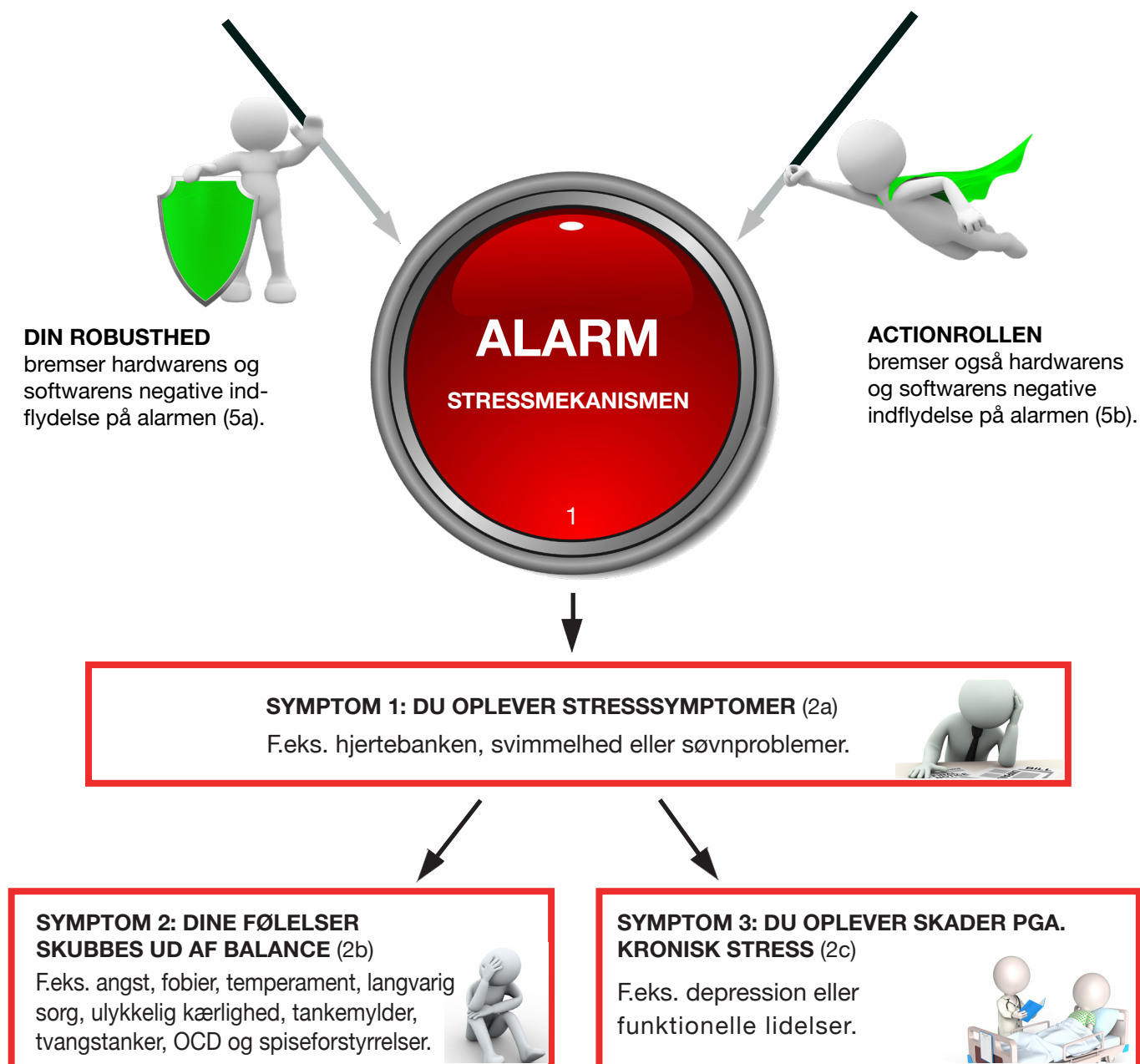
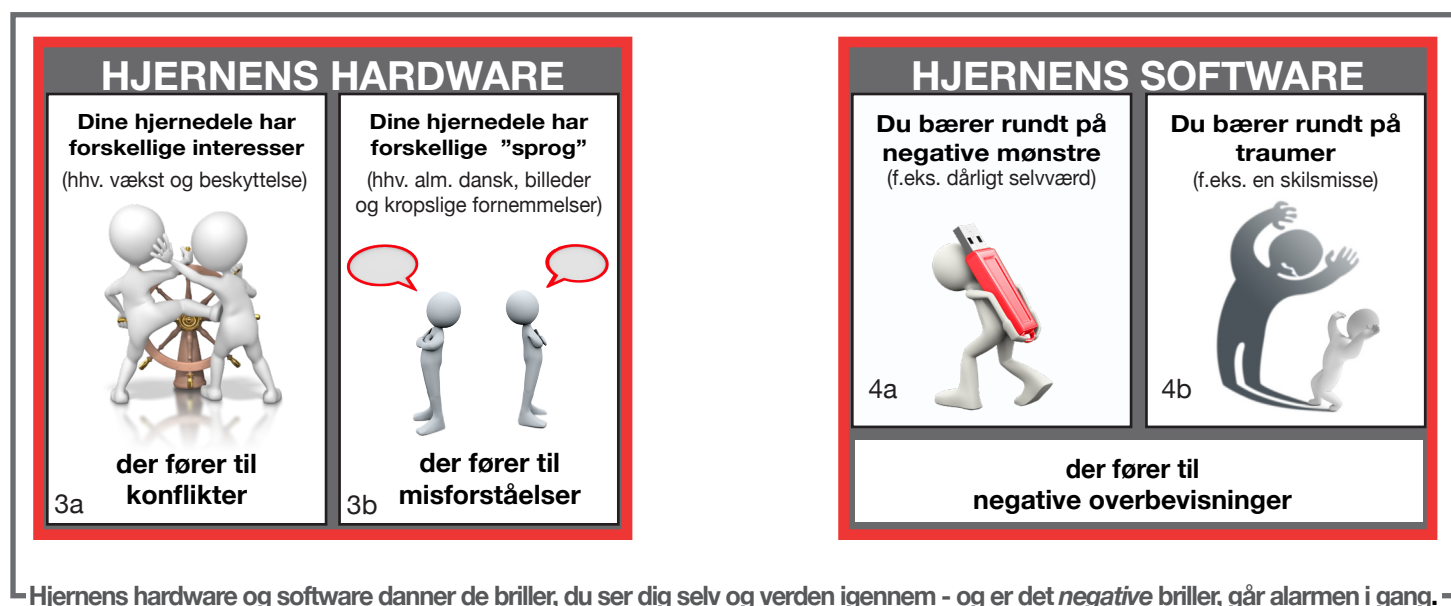
\* Vi skal have kommunikationen mellem de forskellige dele af din hjerne til at køre bedre, så du undgår konflikter og misforståelser mellem dem.

\* Vi skal have "overskrevet" det software, dvs. de mønstre og traumer, der konstant sætter din indre alarm i gang.

\* Og endelig skal vi booste både din robusthed og din actionrolle, så du langt nemmere kan håndtere de udfordringer, livet nu engang byder på.

# Sådan opstår stress og de fleste psykiske problemer

## DEN BIOLOGISKE STRESSMODEL



# FORKLARING - DEN KORTE VERSION

## ET OVERBLIK

Modellen består af 10 dele.

Der er 5 biologiske årsager bag de fleste af alle vores mentale udfordringer og sygdomme. Det er stressmekanismen, 2 problemer i hjernens hardware og 2 problemer, der har med hjernens software at gøre.

Er der problemer her, oplever du fejlalmer – og det giver 3 typer af ubehageligheder: Selve stresssymptomerne, følelser ude af balance - og så skader pga. kronisk stress.

Endelig er der 2 gode mekanismer, der kan forhindre fejlalmerne i at gå i gang: Din robusthed og actionrollen.

Tallene i teksten referer til tallene i tegningen.

## 1. STRESSMEKANISMEN ER DIN INDRE ALARM

Vi har alle en indre alarm, der er beregnet til at gå i gang, hvis vores liv eller sundhed er i fare – det er stressmekanismen. Den er f.eks. beregnet til at gå i gang, hvis en sulten løve er på vej henimod dig.

Men laver din alarm fejlalmer, har du et problem.



## 2. FEJLALMER GIVER 3 SLAGS UBEHAGELIGE SYMPTOMER

Konstante fejlalmer giver 3 slags symptomer, som går ud over din livskvalitet:

### 2a Selve stresssymptomerne.

Feks. ubehag, svimmelhed, hjertebanken og søvnbesvær.



### 2b Følelser ude af balance.

Feks. angst, ukontrollabel vrede eller OCD.



### 2c Skader pga. kronisk stress.

Feks. depression og funktionelle lidelser.



## 3. HJERNENS HARDWARE: TO MEKANISMER, DER KAN GIVE FEJLALMER

Hjernens hardware er hjernens grundlæggende opbygning og funktion, der er ens for os alle. Her er der i løbet af evolutionen opstået to problemer:

### 3a Forskellige interesser

Nogle dele af hjernen vil gerne føre dig fremad mod vækst, mens andre dele har fokus på at beskytte dig. Det giver konflikter, der kan give fejlalmer.



### 3b Forskellige "sprog"

De tre hoveddele af hjernen har forskellige "sprog". Det giver misforståelser, der også kan give fejlalmer.



## 4. HJERNENS SOFTWARE: TO MEKANISMER, DER KAN GIVE FEJLALMER

Hjernens software er al den personlige læring og erfaring, du har samlet op gennem livet – og som er speciel for dig. Der er to typer af software, du bærer rundt på, der kan give fejlalmer:

### 4a Negative mønstre

Feks. hvis du ser dig selv forkert, er perfektionist eller er hård ved dig selv.



### 4b Traumer

Helt specifikke episoder fra fortiden som f.eks. en skilsmisse eller et overgreb.



## 5. TO FAKTORER, DER KAN FORHINDRE FEJLALMERNE

Der er heldigvis 2 faktorer, der kan forhindre din indre alarm i at lave fejlalmer.

### 5a Din robusthed.

Det er din *ubevidste* evne til at stoppe negative påvirkninger fra hardwaren og softwaren, så de ikke sætter gang i fejlalmer.



### 5b Actionrollen.

Den er din *bevidste* handlingsstrategi, så du *aktivt* kan stoppe negative impulser fra hardwaren og softwaren – og dermed forhindre fejlalmer.



## 1. STRESSMEKANISMEN

Stressmekanismen er beregnet til at mobilisere alle din ressourcer til enten flugt eller kamp, hvis nogen vil spise dig. Så den er din indre alarm. Det er stort set samme mekanisme som i alle andre pattedyr.



**Stressmekanismen er din indre alarm.**

Desværre er der sket det i evolutionen, at vi mennesker med vores store, tænkende hjerner også kan sætte stressmekanismen i gang bare med vores tanker.

Og lige så vigtig stressmekanismen er for din overlevelse, når du har en sulten løve i hælene, lige så farlig og ødelæggende er stressmekanismen for hele dit system, hvis specielt stresshormonet kortisol får lov at flyde uhindret over længere tid.



**Stressmekanismen har sikret dine forfædres overlevelse.**

*Eksempel: Du stresser over maden juleaften, selvom du kun er omgivet af mennesker, der holder af dig. Og selvom den nærmeste løve er godt buret inde i Københavns Zoo.*



**Men også dine tanker kan sætte din stressmekanisme igang.**

## 2. FEJLALARMER GIVER TRE SLAGS UBEHAGELIGE SYMPTOMER

Årsagen til, at det traditionelle behandlersystem har så store problemer med behandlingen af psykiske lidelser, er, at de falder i "symptom-fælden". For selv hvis det lykkes dem at lappe på et symptom, er det en lige så kortfristet fornøjelse, som hvis du plukker blomsten af en mælkebøtte, men ikke gør noget ved rodnettet.

Måske oplever du kun den ene symptomgruppe - måske oplever du flere af dem.

### 2a. FØRSTE GRUPPE AF SYMPTOMER: SELVE STRESSSYMPTOMERNE

Du er sjældent i tvivl om det, når din indre alarm er i gang længere tid end den halve til hele time, den er beregnet til at være tændt ad gangen. Du har svært ved at koncentrere dig, hjertet banker derudad, samtidig med at du mangler energi - og det føles bare generelt ubehageligt. Søvn er dårlig - hvis du da overhovedet *kan* falde i søvn. Og har du ladet alarmen være tændt alt for længe, oplever du måske endda svimmelhed eller en uvirkelighedsfølelse.



**Din indre alarm skal helst kun gå i gang, når dit liv eller dit helbred er i fare.**

### 2b. ANDEN GRUPPE AF SYMPTOMER: NÅR DINE FØLELSER GÅR AMOK

Angst, vrede, sorg og sikkerhedsadfærd er alle vigtige actionprogrammer, der sikrer, at du tager action, når du skal (se artiklen om stressmekanismen som husalarm). Men kommer de ud af balance, bliver de til sygelig angst, temperament, langvarig sorg eller ulykkelig kærlighed, tankemylder, tvangstanker, OCD eller spiseforstyrrelser. Og så forværrer de dine problemer.

De er dog kun symptomer på, at din stressmekanisme er for følsom - og er derfor ikke så vigtige i sig selv. Mange af dem forsvinder derfor automatisk, når du får styr på årsagerne, nemlig kommunikationen i hjernen og de negative traumer og mønstre. Og når du igen er robust og konsekvent vælger actionrollen.



**Dine følelser er vigtige. Men kommer de ud af balance, bliver de et problem.**

## **2c. TREDIE GRUPPE AF SYMPTOMER: SKADER PGA. LANGVARIG STRESS**

Går du i længere tid rundt med kronisk stress, svarer det til at køre bilen i det røde felt. Du kan holde til det et stykke tid, men så begynder tingene at gå i stykker.



**Stress svarer til at køre din bil i det røde felt:  
Gør du det for længe, går tingene i stykker.**

Udsætter du f.eks. i længere tid din hjerne for stresshormonet kortisol, forgifter du vigtige dele af hjernen – og så har du oven i dine andre problemer også en depression.

Og er dit stresssystem ude af balance, ser det også ud til at vælte mange af kroppens andre systemer. Følgen kan være alt lige fra hjertekarsygdomme, diabetes 1 og 2 og fedme - til mavesår og irriteret tyktarm.

Den kroniske alarmtilstand gør samtidig nervesystemet endnu mere følsomt - og ødelægger mekanismen, der bremser stress. Derved øger du yderligere risikoen for f.eks. alvorlig angst, aggression, OCD, sorg og spiseforstyrrelser.

Samtidig kan den kroniske tilstand af ubehag friste nogle til selvmedicinering gennem misbrug – og det forværrer selvsagt bare problemet.

Endelig kan kronisk stress føre til en op til seks gange hurtigere ældning i cellerne. Det skyldes at stress nedbryder nogle små kapper for enden af DNA'et. De hedder telomerer og beskytter normalt DNA'et mod at gå i opløsning - ligesom plastikket for enden af et snørebånd. Og deres længde afgør bl.a. kræftisiko og levealder. Derfor ser kronisk stress også ud til i sig selv at forkorte livet med ca. 7,5 år.



**Kronisk stress øger risikoen  
for alvorlig sygdom.**

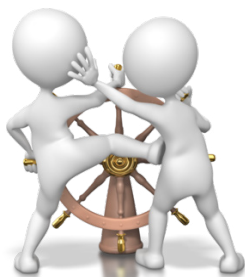
### 3. HARDWAREN -

#### DVS. HJERNENS OPBYGNING - ER MED TIL AT BESTEMME OVER DIN INDRE ALARM

##### 3a. DE FORSKELLIGE DELE AF HJERNEN HAR FORSKELLIGE INTERESSER

Hjernen er biologisk set en organisation. Alle dele af hjernen vil enten føre dig frem mod vækst og glæde eller beskytte dig. Altså enten træde på speederen eller bremsen. Og de forskellige særinteresser giver desværre en række interessekonflikter, der risikerer at tænde for din indre alarm.

*Eksempel: En del af dig vil gerne både nå karriere, børn, sport og frivilligt arbejde i 2 lokale gymnastikforeninger. En anden del prøver at stoppe dig for at beskytte dig. Den konflikt mellem "Jeg skal" og "Jeg kan ikke" sætter stressmekanismen i gang.*



**De forskellige dele af hjernen har forskellige formål og interesser.**

##### 3b. DE FORSKELLIGE DELE AF HJERNEN HAR FORSKELLIGE "SPROG"

Fordi evolutionen hele tiden har lagt nye hjernedele ovenpå de gamle i stedet for at ændre dem, er resultatet blevet 3 hjernedele, der kommunikerer ret forskelligt. I grove træk kommunikerer menneskehjernen med sprog, pattedyrhjernen med billeder og reptilhjernen med kropslige fornemmelser. Og de 3 sprog giver misforståelser, der risikerer at tænde for alarmen. Ligesom det ville gøre i en virksomhed, hvor medarbejderne ikke forstod hinanden.

*Eksempel: Selvom du bevidst med din menneskehjerne ved, at det er ganske ufarligt at stille dig op og holde en tale på din arbejdsplads, er dit angstcenter i pattedyrhjernen måske overbevist om, at det er megafarligt. Og det resulterer i, at pattedyrhjernen får reptilhjernen til at give dig et ubehag i kroppen, som giver dig lyst til at flygte.*

Og de to gamle dele af hjernen, pattedyrhjernen og reptilhjernen, forstår desværre ikke dine beroligende ord, fordi de kun forstår billeder og symboler. Der sidder simpelthen ingen sprogcentre i de to dele af hjernen.



**Misforståelser tænder for stressmekanismen.**

## 4. SOFTWAREN

### DVS. DIN HUKOMMELSE ER OGSÅ MED TIL AT BESTEMME OVER DIN INDRE ALARM

Der er 3 typer af information, der gør dig til den, du er: Dine gener, din epigenetik (dvs. hvilke gener, der er hhv. tændte og slukkede) - og så din hukommelse. I nervesystemet er det primært din hukommelse, der er det vigtige.

Der er specielt 2 negative stykker hukommelse, der kan trigge din inde alarm: Det er negative tanke-mønstre og traumer.



**Du er styret af dine overbevisninger.**

#### 4a. NEGATIVE MØNSTRE

De negative overbevisninger, du enten kopierer eller påføres, sætter sig - specielt i 0-6-års-alderen - som negative mønstre, der tænder for din stressmekanisme. Klassiske, negative mønstre er lavt selvværd, store krav til dig selv, at du er hård ved dig selv, at du tager hensyn til andre før dig selv - eller at du har fokus på det negative. De negative mønstre giver dig et forvrænget billede af dig selv og din omverden - og tænder for stressmekanismen.

*Eksempel: Hvis din mor har været meget bange for alting, kan du som lille have kopieret hende ud fra devisen: "Hvad mor gør må jo være rigtigt". Og det, at du som barn kun fik ros, når du gjorde noget rigtigt, kan have sat sig i dig som en overbevisning om, at du kun er god nok, hvis du præsterer. Begge dele kan gøre din stressmekanisme overfølsom resten af livet, medmindre du gør noget ved det.*

#### 4b. TRAUMER

Når du oplever noget, der udløser en stærk følelsesmæssig reaktion, danner du et traume. Traumets formål er at beskytte dig mod igen at komme i samme situation. Problemet er, at traumet omfatter alle dele af den oprindelige situation - også de ufarlige dele. Det giver dig et forvrænget billede af din omverden - og giver en risiko for fejlalarmer resten af livet, medmindre du gør noget ved det.

*Eksempel: Da du som lille ganske kort uventet fik hovedet under vand, dannede du et traume, der siden da har gjort dig bange for vand - selv i brusebadet. Så hver gang du tænker på vand, risikerer du at tænde for stressmekanismen.*



**Et traume kan give dig et forvrænget billede af din omverden.**

## 5. TO FAKTORER KAN HOLDE DIN INDRE ALARM I RO

### 5a. DIN ROBUSTHED

Din robusthed dannes primært i 0-6-års-alderen og består af de 2 grundkonklusioner, som udgør de briller, du ser dig selv og din omverden gennem resten af livet:

- føler du dig god nok eller ej uanset hvad (selvværd)?
- oplever du verden som et grundlæggende trygt sted eller et grundlæggende farligt sted?



**Din robusthed dannes i den tidlige barndom.**

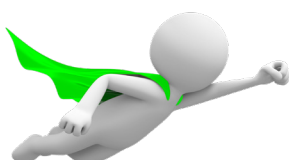
Så din robusthed er primært en del af din software. Men der kan også være både genvarianter og epigenetiske varianter (dvs. hvilke gener der er tændte og slukkede), der giver dig mere eller mindre robusthed. Så robustheden kan også ligge i din "hardware". Robustheden er dog så væsentlig en mekanisme, så vi har valgt at tage den med som en særskilt faktor.

*Eksempel: Din kæreste forlader dig, men du tager det ok, fordi du ved, at du aldrig kan miste dig selv – og at der er nok muligheder derude.*

### 5b. ACTIONROLLEN

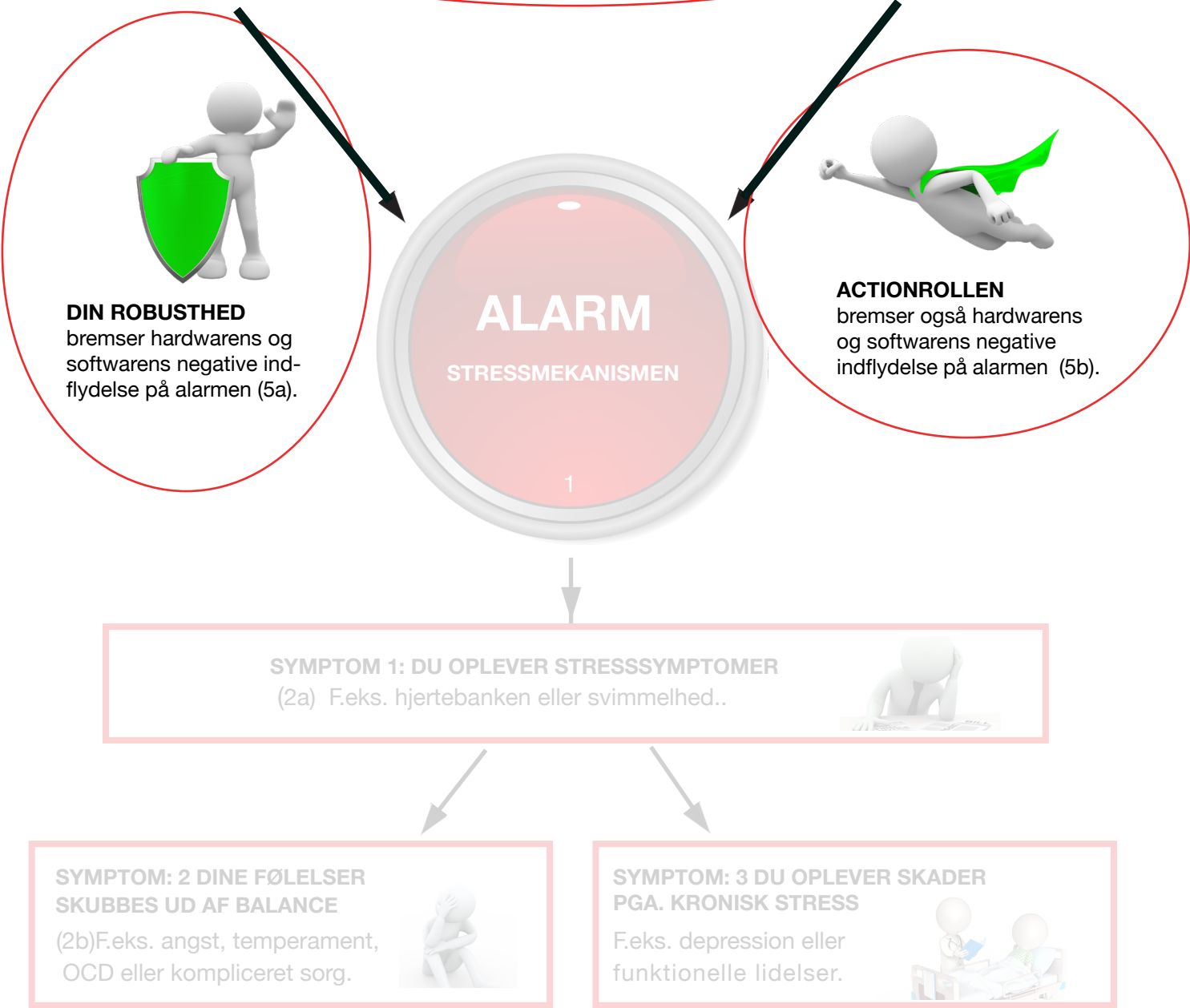
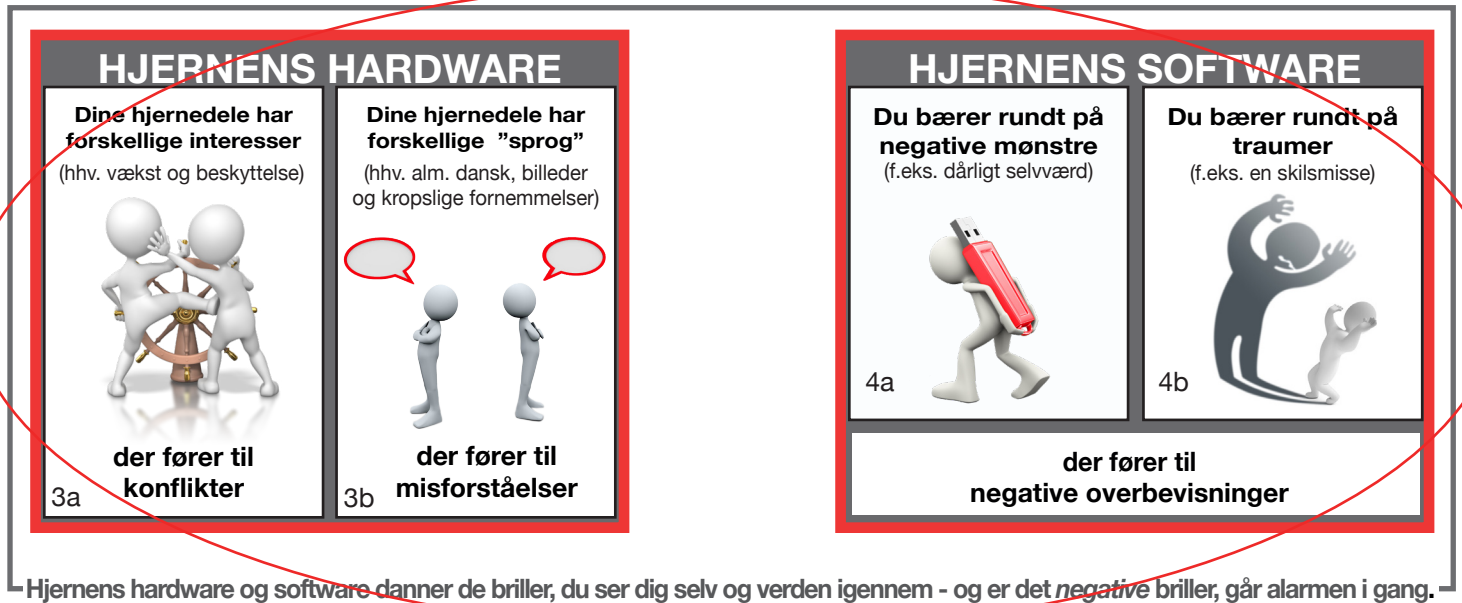
Det ser ud til at være ekstremt afgørende for din sundhed, om du vælger offerrollen eller actionrollen. Ved at vælge at handle – f.eks. ved at bruge dine Neurocoaching-værktøjer - beroliger du dit system. For så ved alle dine "indre medarbejdere", at du har styr på tingene - og derfor ikke behøver tænde for alarmen.

*Eksempel: Du mærker et ubehag. Men fordi du ved, at ubehaget er et signal fra en del af dit nervesystem, der prøver at fortælle dig noget, bruger du dine Neurocoaching-værktøjer til at afkode budskabet – og handle på det.*



**Med actionrollen vælger du selv, hvor hurtigt du vil i mål.**

# HER SÆTTER NEUROCOACHING IND...



## ET OVERBLIK

For at få fat i årsagerne er vi nødt til at sætte ind i toppen af modellen - og ikke i bunden, som ellers er den traditionelle indgangsvinkel.

Nærmere bestemt skal vi sætte ind ved hjernens hardware, hjernens software, din robusthed og din actionrolle.

Tallene i teksten referer til tallene i tegningen.

## 3. HJERNENS HARDWARE:

### 3a. Foren de forskellige interesser i hjernen

Vi lærer dig at få de dele af din hjerne, der gerne vil føre dig fremad mod vækst, til at samarbejde og indgå kompromiser med de dele af din hjerne, der gerne vil beskytte dig. Bare forestil dig al den energi, du får til rådighed, når alle dele af dig begynder at trække i samme retning.



### 3b. Lær hjernens forskellige "sprog"

Vi lærer dig at kommunikere med de ældre dele af hjernen, hvor der ikke er nogen sprogcentre - og som derfor ikke har forstået, hvad du gerne vil have dem til. Det er primært pattedyrhjernen, der primært kommunikerer med billeder, og reptilhjernen, der primært kommunikerer med kropslige fornemmelser, som vi skal have til at forstå, at du er god nok uanset hvad, at du har masser af ressourcer - og at verden omkring dig er tryk. Så du ikke alene ved det bevidst, men så du også kan mærke roen og styrken i kroppen.



Og du lærer at forstå, hvordan f.eks. angst og stress kun er signaler fra andre dele af dit nervesystem, der gerne vil gøre dig opmærksom på noget, som de mener, er vigtigt. Og vi lærer dig at forstå signalerne og handle på dem.

## 4. HJERNENS SOFTWARE:

### 4a Overskriv dine negative mønstre

Når du kan tage negative mønstre som lavt selvværd, urealistiske krav til dig selv, det at være hård ved dig selv, tage ansvar for alle andre end dig selv osv. ind, så kan du naturligvis også med de rigtige teknikker lære at "overskrive" dem - lidt ligesom du kan overskrive fejl i en word-fil.



### 4b Overskriv dine traumer

Det samme gælder traumer, uanset hvor voldsomme du synes, de er. De er små stykker software, som du godt nok ikke kan afmontere, men derimod overskrive med de teknikker, du lærer hos os.



Både de negative mønstre og traumerne gør, at du danner negative overbevisninger om dig selv og din omverden - og det giver fejllarmarmer.

## 5. TO FAKTORER, DER KAN FORHINDRE FEJLLARMERNE

### 5a. Styrk din robusthed.

Når vi sammen får din hardware til at køre korrekt igen, og vi får ryddet ud i den negative software, vil du automatisk opleve, at din robusthed bliver større overfor livets udfordringer.



### 5b. Træn din actionrolle

Når du har været igennem forløbet, ved du præcis, hvornår og hvordan du skal tage action, så du kan holde stressmekanismen i ro. Du kan så flytte dit fokus fra, hvordan du har det, til hvad du kan gøre ved det.





Stress gjort simpelt:

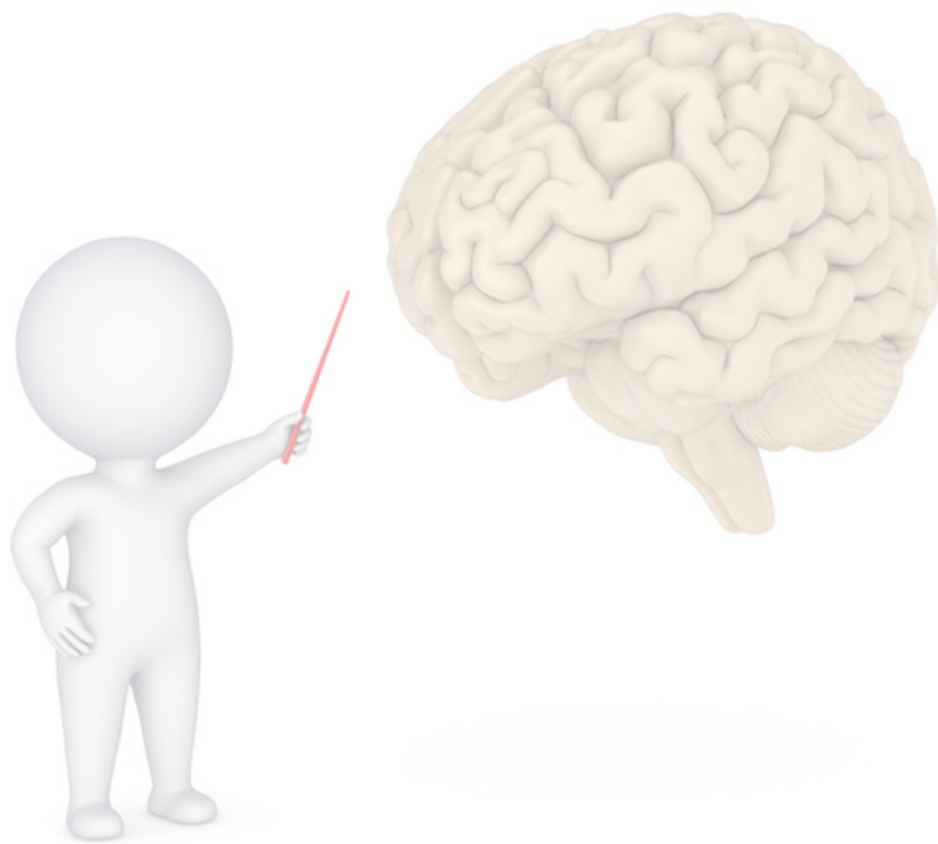
## **STRESSMEKANISMEN ER DIN INDRE HUSALARM**

På mange måder fungerer din stressmekanisme som et alarmsystem. Den opdager mulige farer og vurderer dem. Og hvis du kommer til at fortælle din stressmekanisme, at stressfaktoren – eller summen af dem – overstiger dine ressourcer, så går din indre alarm gang. Og sætter samtidig gang i et eller flere actionprogrammer - som f.eks. angst, der giver dig lyst til at flygte.

Formålet er at passe på noget meget vigtigt, nemlig dig =)

Og det er jo en supergod funktion. For uden en indre alarm havde vores forfædre fungeret som stående buffet for savannens rovdyr. Men er din alarm for følsom, laver den fejlalarmer pga. f.eks. en flue – og så er resultatet giftig stress, angst, depression og en masse andre både psykiske og fysiske lidelser.

Lad os sammenligne en husalarm og din indre alarm trin for trin.



## DIN HUSALARM



Følsomheden i din husalarm er bestemt af hardwaren, softwaren og af den robusthed mod fejlalarmer, teknikeren har programmeret den til at have.

Hvis din husalarm er indstillet for følsomt vil bare en lille flue kunne udløse en fejlalarm.

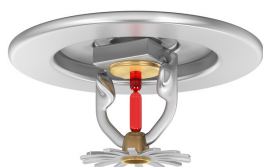
Du kan selv tage action og forhindre, at husalarmen går i gang - f.eks. med din fjernbetjening.



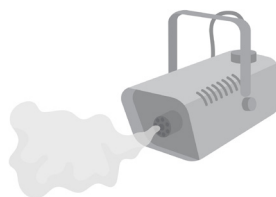
Alarmen sætter gang i et eller flere actionprogrammer, f.eks. en sirene, en sprinkler en røgkanon eller kontakt til alarmcentralen.



Sirene



Sprinkler



Røgkanon



Opringning til alarmcentral

### SENSOREN

Alarmsensoren registrerer noget bestemt – for eksempel bevægelse. Og så sender den et signal til alarmboksen. Et svagt signal, hvis det bare er en flue – og et kraftigt signal, hvis det er en fuldfed indbrudstyv.



### ALARMBOKSEN

Alarmboksen beslutter, om signalet fra sensoren er kraftigt nok til at udløse alarmer. Det gør den ved at tjekke, om signalet overskrider den bagatelgrænse, der skal sikre at en flue – eller din kat – ikke kommer til at sætte alarmer i gang. Ved mange alarmer svarer bagatelgrænsen til en hund på ca. 30 kilo.



Så alarmeren laver en vurdering: Er triggeren (f.eks. fluen) større eller mindre end den programmerede bagatelgrænse. Er den større, sætter den alarmeren i gang. Er den mindre, holder den sig i ro.

Men er bagatelgrænsen af en eller anden grund programmeret for lavt, er en flue nok til at sætte alarmeren i gang – og resultatet er irriterende fejllarmer.

### PROGRAMMERINGEN AF ALARMBOKSEN

Bagatelgrænsen er typisk bestemt af alarmens hardware og software – og af alarmteknikerens justering af alarmeren.



### DEN MANUELLE OVERRIDE

Laver alarmeren en fejllarm, kan du typisk selv slukke den igen med din fjernbetjening.



### ACTIONPROGRAMMERNE

Når alarmeren går i gang sætter den gang i et eller flere actionprogrammer, f.eks. en sirene, en sprinkler, en røgkanon eller en opringning til alarmcentralen.



## DIN INDRE ALARM



Følsomheden i din indre alarm er bestemt af både hjernens hardware, hjernens software og graden af din robusthed (dem fra Den Biologiske Stressmodel).

Hvis din indre alarm, stressmekanismen, er for følsom, så kan selv synet af en harmløs tandlæge udløse en fejlalarm.



Du kan med actionrollen selv forhindre, at din indre alarm går i gang - f.eks. ved at bruge Neurocoaching-teknikkerne.



Din indre alarm sætter gang i et eller flere actionprogrammer, nemlig flugt, frys, kæmp og sikkerhedsadfærd.



Flugt (angst)



Frys (angst eller sorg)



Kæmp (vrede)



Sikkerhedsadfærd (f.eks. OCD)

### SENSOREN

Ligesom husalarmen har du også sensorer, f.eks. din synssans, din hørelse, din følesans, din smagsans og din lugtesans. Så registrerer en af dine sanser noget relevant, går sanseindtrykket videre til din indre alarm, stressmekanismen.



### DEN MANUELLE OVERRIDE

Hvis alarmen laver en fejlalarm, lærer du hos os teknikker, så du selv kan slukke den igen. Vi kalder din aktive indgriben for "actionrollen".



### ALARMBOKSEN

Din stressmekanisme beslutter, om den mulige stressfaktor – f.eks. synet af din tandlæge – er vigtigt nok til at udløse alarmen. Og det gør den på baggrund af, hvad du har fortalt den om hhv. stressfaktorens farlighed og om dine ressourcer.

Så har du med dine overbevisninger fortalt stressmekanismen, at stressfaktoren er farlig – og at du selv er svag – så går din indre alarm i gang.

Og det er supergodt, hvis det er en frådende løve, der er på vej mod dig. Men mindre heldigt, hvis det bare er din flinke tandlæge. For så er der tale om en irriterende fejlalarm.



### ACTIONPROGRAMMERNE

Din indre alarm sætter ligesom din husalarm gang i et eller flere actionprogrammer, der skal håndtere løven – eller din tandlæge. De 4 klassiske er

- Et signal om at du skal flygte fra f.eks. løven eller din tandlæge (oplever du som angst).



- Et frys-signal om, at du skal stå bomstille og ligne et træ eller en væg, så løven eller tandlægen ikke opdager dig (oplever du typisk som angst eller sorg).



- Et signal om, at du skal kæmpe mod løven eller tandlægen (oplever du som vrede).



- Et signal om at du skal gøre noget bestemt, for at undgå noget ubehageligt. F.eks. lige tjekke om du har husket at fylde patroner i dit jagtgevær, inden løven er for tæt på. Eller lige bede en stille bøn til din gud, så tandlægen måske ikke behøver bore. Det hedder sikkerhedsadfærd og er den mekanisme, der bliver til OCD, tankemylder eller spiseforstyrrelse, når den kommer ud af balance.




### PROGRAMMERINGEN AF ALARMBOKSEN

Dine overbevisninger, som danner grundlag for stressmekanismens beslutninger, er typisk et resultat af hjernens hardware og hjernens software, herunder din robusthed (læs mere om dem i Den Biologiske Stressmodel). Og det er supergodt, hvis det er en frådende løve, der er på vej mod dig. Men mindre heldigt, hvis det bare er din flinke tandlæge. For så er der tale om en irriterende fejlalarm.



# HER SÆTTER NEUROCOACHING IND....



Følsomheden i din indre alarm er bestemt af både hjernens hardware, hjernens software og graden af din robusthed (dem fra Den Biologiske Stressmodel).

Hvis din indre alarm, stressmekanismen, er for følsom, så kan selv synet af en harmløs tandlæge udløse en fejlalarm.



Du kan med actionrollen selv forhindre, at din indre alarm går i gang - f.eks. ved at bruge Neurocoaching-teknikkerne.



Din indre alarm sætter gang i et eller flere actionprogrammer, nemlig flugt, frys, kæmp og sikkerhedsadfærd.



Flugt (angst)



Frys (angst eller sorg)



Kæmp (vrede)



Sikkerhedsadfærd (f.eks. OCD)

## **SYMPTOMBEHANDLING ELLER ÅRSAGSBEHANDLING?**

Hvad ville du tænke, hvis du oplevede fejlalarmer, og teknikeren så bare kom og kappede ledningen til sirenen og alarmcentralen? Eller hvis han bare gav dig et par ørepropper, så sirenen ikke generer helt så meget, næste gang der kommer en flue forbi.

Du ville sikkert tænke, at det var symptombehandling.

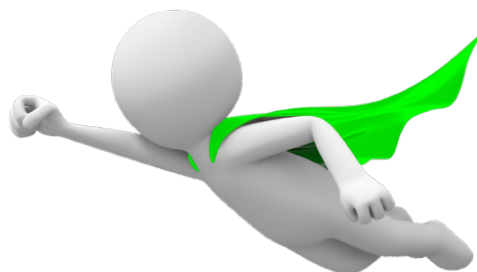
Og det samme er både medicin - og de teknikker, der skal hjælpe dig med at prøve at ignorere din indre alarm.

Vi vil hellere tilbyde dig en langsigtet løsning, så din alarm slet ikke behøver gå i gang.

Vi vil nemlig hellere sammen med dig

- \* få din hardware til at køre optimalt
- \* overskrive det negative software
- \* derigennem øge din robusthed
- \* og endelig lære dig at tage action, hvis alarmer er ved at gå i gang - eller måske allerede er gået i gang.

**Det kan du læse meget mere om i artiklen om Den Biologiske stressmodel**





# TRÆERNE I SKOVEN

OM SELVTILLID OG SELVVÆRD



Om selvtillid og selvværd:

## TRÆERNE I SKOVEN

**Vi oplever, at mange – forståeligt nok - kommer til at blande selvtillid og selvværd sammen. Og den skelnen er vigtig, når vi taler robusthed**

Kort fortalt drejer selvtillid sig om det, du gør, mens selvværd handler om den, du er. Så du kan sagtens vide, at du er fantastisk til at mure, undervise, være forælder, iværksætte osv. osv. Ved dårligt selvværd har du bare svært ved at acceptere dig selv som menneske, dvs. acceptere dig selv for den, du er. Og ved manglende selvværd har du et helt skævt selvbillede, der gør, at du ikke tror på dig selv.

Selvtilliden kan gøre dig robust i de specielle situationer, hvor du har selvtilliden. F.eks. på arbejde. Men for at opnå en mere generel robusthed, skal du have selvværdet på plads.

Vores yndlingsmetafor for selvtilliden og selvværdet er de to træer i skoven. Når andre ser dig, ser de den flotte stamme og den brede krone. De ser, hvad du gør og kan. De ser din selvtillid. Hvad de ikke ser, er alt det under jorden – rodnettet. Selvværdet. Og som du sikkert har gættet, er det rodnettet, der afgør, om du vælter, næste gang, der kommer en storm. Både hvis du er et træ, og hvis du er et menneske.

**Derfor kalder vi også et godt selvværd – og dermed en god robusthed - for "Det store rodnet".**



Der kan dog også ligge en enorm drivkraft i manglende selvværd. For hvis du ikke føler dig god nok i dig selv, giver du ikke dig selv den anerkendelse, vi alle har brug for. Og så vil du føle en enorm trang til at præstere for at få den anerkendelse fra andre. Men som du næsten kan regne ud, er effekten af en evt. succes kortvarig.

Vi har oplevet ekstremt succesfulde mennesker, hvor drivkraften dybest set har været at høste den anerkendelse, de ikke gav sig selv. Eller helt freudsk: Den anerkendelse, de aldrig fik af deres forældre.

Et godt eksempel var den meget karismatisk direktør, der nærmest fyldte hele rummet med sin kraftfulde udstråling. Det var helt i starten af Michaels karriere, så han spurgte overrasket: "Hvad laver du her?" Og pludselig sank direktøren sammen i stolen og sagde "Indeni føler jeg mig helt tom". Selvtilliden var i top – selvværdet var i bund.



**Har du dårligt selvværd søger du anerkendelse alle steder, da du ikke giver den til dig selv.**

Selvom selvtillid og selvværd altså er to meget forskellige ting, gør dårligt selvværd dog oftest, at du også undervurderer dine evner på mange områder. Det kan f.eks. give sig udslag i "Bedrager-syndromet", hvor du konstant er bange for at blive afsløret som uduelig.

Et andet klassisk symptom på dårligt selvværd er, hvis du pleaser og sætter andre mennesker før dig selv. Ud fra devisen "*Hvis jeg ikke gør alt for dem, kan de ikke lide mig, og så får jeg ikke den anerkendelse, som jeg har brug for*" (fordi jeg ikke giver den til mig selv)".



## DE 5 STORE MISFORSTÅELSER

Måske trigger de stadig din stressmekanisme:

## DE 5 STORE MISFORSTÅELSER

De fleste af de tunge årsager under angst, stress og depression stammer typisk fra 0-6-årsalderen. For det er først, når vi er ca. 6 år gamle, at vi kan sortere i de informationer, vi suger ind. Indtil da er vi som en computer på uendelig download, som celleforskeren Bruce Lipton formulerer det. Og så kan alt fra en ubetænksom forælder til en enkelt uskyldig episode ændre på hele den måde, vores hjerne håndterer stress og angst på. Og effekten er livsvarig, hvis vi ikke får en effektiv hjælp mod stressen, angsten eller depressionen.

Gener betyder ikke specielt meget, når vi snakker stress, angst og depression. Der findes f.eks. ikke noget gen for hverken stress, angst eller depression. Der findes kun gener for at kunne have stress, angst eller depression. Alt efter hvilke genvarianter, du har, har du derfor en større eller mindre robusthed – eller sårbarhed – i forhold til det, der sker omkring dig. Men den udløsende faktor er altid noget, du oplever, som sætter sig i dig som små stykker hukommelse – eller software om du vil.



**Misforståelser som er dannet i din barndom.**

Og specielt tidligt i livet er vi ekstremt sårbare – også fordi vi ikke har de store erfaringer at trække på. Vi skabes, og er jo ret meget på bar bund. Så vi har fra dag 1 to afgørende spørgsmål, vi søger svar på:

**1. "Hvem er jeg?"**

**2. "Er det et trygt eller et utrygt sted, jeg er landet."**

Og for at få svar på de 2 spørgsmål kigger vi efter fødslen på vores forældre. Viser de, at de elsker os ubetinget, må det jo betyde, at vi er gode nok – og så kan vi slappe af. Og er de rolige og afslappede og tilregnelige, kan vi som små også slappe af. For så må verden jo være et trygt sted. Og lærer de os i trygge omgivelser at håndtere udfordringer selvstændigt, får vi trænet vores nervesystem til at håndtere det, livet byder os – også når det bliver grimt.



**Vi enten kopierer vores forældre  
eller reagerer på dem.**

Men mangler vores forældre ressourcer og viden, så kan det gå helt galt. Og føre til, at vi udvikler misforståelser, der gør, at vi resten af livet ser os selv og vores omverden helt skævt.

Vi kan ikke vælge vores forældre, men forældre kan vælge at forberede sig ordentligt. Gør de ikke det, men springer ud i forældreskabet med en "happy, go lucky"-holdning, så risikerer de, at vi som børn danner en af flg. 5 alvorlige misforståelser, der bestemmer vores stress-, angst- og depressionsrisiko resten af livet. Og ikke bare det: Den negative, sociale arv går videre også til næste generation – og næste generation – indtil nogen siger stop og får effektiv hjælp mod stressen og de negative mønstre.

### MISFORSTÅELSE 1: "JEG ER IKKE GOD NOK"

Er vores forældre meget væk – eller hænger de bare fraværende på Facebook i stedet for at vise os opmærksomhed – kan vi som små hurtigt danne konklusionen: "Når noget hele tiden er vigtigere end mig, så må det være fordi, jeg ikke er god nok" Og det gør vores alarmsystem overfølsomt, indtil vi på et senere tidspunkt evt. får effektiv hjælp.

Bare at det er en af forældrene, der er fraværende, kan være nok til, at vi som børn føler os fravalgt og skal hinke gennem livet med et såret selvværd.



### MISFORSTÅELSE 2: "JEG ER IKKE GOD NOK"

Får vi som børn kun ros og anerkendelse, for det vi gør, og ikke så meget for den vi er ubetinget, så kan vi komme til at danne konklusionen: "Så er jeg nødt til at GØRE noget for at være god nok" – og så vil vi resten af livet rende rundt i et hamsterhjul i en uendelig søgen efter at være gode nok – medmindre vi får hjælp. Vi ræser rundt for at gøre alle tilpas og være den perfekte medarbejder, forælder og ven – og i virkeligheden er det vores forældres omsorg, vi søger.



### MISFORSTÅELSE 3: "VERDEN ER FARLIG"

Er vores forældre stressede, angste eller depressive – og får de ikke hjælp til deres stress, angst eller depression – så sætter det også software inde i os, som på et tidspunkt gør, at vi får brug for hjælp til vores stress. For er vores forældre utrygge i stedet for at være klipperne i vores liv, spejler vi den utryghed. Og så kommer vi til at lave konklusionen: "Wow, hvis de mennesker, som BURDE sørge for min tryghed, selv er utrygge, så må verden være et VIRKELIGT farligt sted."

Børnesangen "Voksne kan også være bange..." og hele ideen om, at voksne gerne må vise deres sårbarhed, har ødelagt stresssystemet i rigtig mange børn.





#### **MISFORSTÅELSE 4: "VERDEN ER FARLIG"**

Endnu værre er det, hvis vores forældre skændes foran os børn. Eller hvis de er utilregnelige pga. alkohol eller psykisk sygdom. Eller hvis de prøver at tryne os børn med psykisk eller fysisk vold. For så danner vi som børn konklusionen: "Hvis de mennesker, der burde gøre mig allermest tryk, faktisk gør mig utrygge, så må det være et EKSTREMT farligt sted, jeg er landet" Og så går stressbarometret gennem loftet resten af livet, medmindre vi får hjælp.



#### **MISFORSTÅELSE 5: "JEG BEHØVER IKKE AT BLIVE VOKSEN"**

En sidste forældretype, der gør, at vi som børn udvikler stress, som vi skal have hjælp til, er curlingforældrene. For hvis vores forældre ikke stiller krav til os som børn, men i stedet rydder små og store forhindringer af vejen for os, får vi ikke trænet vores stress-system. Vi får opfattelsen af, at vi kan være børn uden ansvar for altid. Og når vi så på et tidspunkt i f.eks. skolen konfronteres med livets krav og udfordringer, kan vi ikke håndtere dem. Og så går vi i panik og "offer-mode". Og i stedet for at vokse op, risikerer vi at forblive kæmpebabyer, der er afhængige af forældrene eller kommunen.



Vi ser bl.a. problemet tydeligt i meget mandsdominerede indvandrer-kulturer, hvor forældrene holder pigebørnene i stram snor, mens drengebørnene stort set får frie tøjler. Som en konsekvens kan vi se, at pigerne klarer sig flot i uddannelsessystemet, mens drengene uden en konsekvent guidning fra forældrenes side ikke lærer at tilpasse sig – og derfor ender på samfundets bund. Eller i deres søgen på identitet lader sig lokke ind i syge fællesskaber som kriminelle bander eller rabiater, religiøse sekter, hvor de udgør en alvorlig trussel mod ikke bare sig selv men mod hele det omgivende samfund.



DANSK CENTER FOR  
**NEUROCOACHING**