



# Levereregler og Tankefejl



**E-bog af  
Tanja Rahm**

**Copyright: Center For Sexologisk Rådgivning**

## Indholdsfortegnelse:

Forord .....	3
Personlig udvikling og indsigt .....	4
Dysfunktionelle leveregler .....	5
Accept-levereglen .....	6
Præstations-levereglen .....	6
Kontrol-levereglen .....	6
De 12 typiske tankefejl .....	6
Selvværd og selvtillid .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Opdragelsesstil .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Straf/Belønning .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Dysfunktionelle familier .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Den sunde Familie .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Vurdering af egen opvækst .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Udviklingspunkter .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Indsigt skaber udsyn .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Øvelser .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Afslutning .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>

**Bogen er en E-bog**, tænkt som et supplement til din personlige udvikling. Den kan også bruges som redskab til det terapeutiske arbejde, hvis du ønsker at få en større forståelse for tanker, reaktioner, adfærd og baggrund.

Tanja Rahm er forfatter, sexolog, parterapeut, MasterCoach og hypnoterapeut og er desuden centerleder på Center For Sexologisk Rådgivning, hvor hun uddanner sexologiske rådgivere, afholder samtalegrupper, foredrag og underviser børn og unge.

Hun er forfatter til bogen  
**A-Z Kærlighed og Seksualitet”**

*Livet er en vidunderlig rejse. For bag skyerne gemmer solen sig og uanset hvor overskyet det er, så kommer den altid frem og gør rejsen mindeværdig igen.*

## Forord

De seneste år har der været stort fokus på den enkeltes personlige udvikling og indsigt. De sidste tabuer er ved at have lagt sig, og det er blevet mere og mere anerkendt, at søge hjælp til de udfordringer, vi møder igennem livet, uanset om vi har brug for at tale med en psykolog, en psykoterapeut, en coach eller en sexolog. Det har været en stor glæde, at følge den udvikling, og have været med til at bidrage til en større åbenhed omkring kærlighed, seksualitet personlig indsigt og kommunikation.

I forbindelse med den store interesse der har været i at lære sig selv at kende, har jeg valgt at udgive en række E-bøger, som indeholder en masse af den viden, som jeg har tilegnet mig igennem tiden, både gennem mine uddannelser, mit professionelle virke som terapeut og underviser og i mit privatliv, hos supervisorere og terapeuter.

Personligt har jeg haft stor glæde af, at benytte mig af de muligheder der er i den terapeutiske verden. Hos terapeuten har jeg taletid, jeg bliver udfordret i mine tanker og overbevisninger og jeg går hjem med fornyet styrke, overskud og en følelse af, at "ha' tømt skraldespanden". Jeg ønsker at give de mennesker der kommer i min konsultation, præcis den samme oplevelse, så de føler sig rustede til at møde den verden, som byder på både op- og nedture.

I denne E-bog er der fokus på den personlige indsigt. Jeg tager udgangspunkt i selvværd og selvtillid, typiske tankefejl, dysfunktionelle leveregler, dysfunktionelle familier, opdragelsesstile og til sidst i bogen kan du finde øvelser, som du kan bruge enten i dit terapeutiske arbejde, eller til din egen personlige udvikling, til refleksion og til at udfordre dine automatiske tanker, dine leveregler og din generelle livssituation.

Jeg håber du vil drage nytte af din nye viden, og formidle den videre, til andre der kan have brug for samme indsigt.

Mange hilsner og god læselyst,  
Tanja Rahm.

## Personlig udvikling og indsigt

Som tingene har udviklet sig, prioriterer vi i højere grad, at forstå, hvilke faktorer der har haft indflydelse på vores livssituation og livsførelse. Og heldigvis for det. Det har nemlig den effekt, at vi generelt bliver bedre til at tage ansvar for os selv, vores liv og vores fremtid, i stedet for at lægge vores liv i hænderne på andre mennesker, og give dem ansvaret for vores lykke eller ulykke. I store træk handler det om at skabe bevidsthed om egne tanker, følelser og reaktioner, værdier, forventninger og grundholdninger. For med den viden og den indsigt, har vi nemlig mulighed for, at skabe de bedste forudsætninger, for vores videre liv.

Det er dog ikke nok at læse en E-bog, men kræver, at du er villig til at vende blikket indad og forstå, at alle andre mennesker, er præcis så unikke som du, uanset deres tanker, følelser og reaktioner. At nå til den erkendelse, at vi alle sammen har vores egen personlige bagage, gør det langt nemmere at anerkende, acceptere og respektere de forskelligheder vi møder hos andre mennesker, uanset om de står os nær eller ej.

For at få et indblik i de, ofte ubevidste tanker vi gør os, er det nødvendigt at kigge på vores handlinger. De er nemlig med til at indikere hvilke kerneoverbevisninger vi har. Det er ikke ualmindeligt, at selvværdet er på spil, og netop derfor har vi skabt en masse strategier, som skal hjælpe os til at skjule hvem vi i virkeligheden er, så vores omgivelser ikke kan gennemskue, om vi er værd at elske, om vi er svage, ikke er gode nok eller om vi er dumme, i vejen eller er uønskede. I virkeligheden har tankerne intet med den nuværende situation at gøre, men da de har knyttet sig til en bestemt følelse, vil den følelse fremover vække den samme tanke til live. – Eller omvendt.

Oplevede man for eksempel gentagende gange som barn at blive isoleret på sit værelse, hvis man fik af vide at man havde fejlet, så kan frygten senere hen føre til, at man ikke ønsker at fejle, da det tidligere havde den konsekvens, at andre ikke ønskede at være sammen med en. – Man kobler altså en bestemt adfærd på, for at dække over, at man måske senere i sit liv har en grundlæggende overbevisning om, at man ikke er god nok, og derfor forsøger at kompensere for den overbevisning, ved at undgå at fejle. – Man bliver måske styret af en præstations- eller kontrol-levereglen, der får en til at være udpræget perfektionist eller målrettet og overdrevent ambitiøs.

Med udgangspunkt i den kognitive tænkning, vil de automatiske tanker altså have knyttet en bestemt leveregel til sig. Det vil sige, at en bestemt tanke eller følelse, vil udløse en bestemt reaktion, som kan betegnes som en slags overlevelsestrategi, der skal beskytte os mod ubehagelige følelser, angst, sorg eller smerte. Disse reaktionsmønstre defineres som leveregler.

På de følgende sider vil jeg uddybe de tre overordnede leveregler. Måske vil du kunne kende dig selv i en eller flere af dem, afhængig af de situationer du møder i dit liv.

## Dysfunktionelle leveregler

Når vi taler leveregler, er der overordnet 3 hovedområder.

De 3 overordnede leveregler er:

- Accept-levereglen
- Præstations-levereglen
- Kontrol-levereglen

Accept-levereglen defineres også som selvværds-levereglen, men da selvværdet netop kan være på spil i alle 3 overordnede temaer, vil accept-levereglen nok definere det bedre. Dog er forskellen på accept-levereglen og de to andre leveregler, at det kan være langt nemmere at gennemskue, at accept-levereglen afspejler et lavt selvværd, hvorimod både kontrol- og præstations-levereglen umiddelbart kan skjule det lave selvværd.

Der findes mange forskellige måder, hvorpå man kan skjule negative kerneoverbevisninger, men fælles for dem er, at de ofte er forstyrrende, opslidende, nedbrydende og på et tidspunkt vil ophøre med at virke. Desuden kan de have en både stressende og negativ effekt på tanker, følelser og adfærd, som kan føre til isolation, vrede, afmagt, sårbarhed eller depression.

Det er meget individuelt, hvordan mennesket reagerer ud fra de dysfunktionelle leveregler, men helt overordnet kan følgende gøre sig gældende:

- Nogen forsøger at undgå opmærksomhedskrævende situationer, således at adfærden bliver passiv, tilbageholdende og afventende. De er ofte bange for at sige hvad de tænker, føler og mener og har ikke særlig høje forventninger til dem selv. De er undskyldende og afvigende og har svært ved at sige fra og sætte grænser samt stole på deres egen mavefornemmelse..
- Nogen udnytter deres evner så optimalt, at det nærmest bliver en slags tvangshandling, hvor succes er ensbetydende med glæde og overskud og hvor nederlag helt omvendt kan føre til humørsvingninger, vredesudbrud og aggressioner. Det betyder, at der stilles store personlige krav, ud fra de forventninger, de tror omgivelserne har til dem.
- Nogen forsøger at skabe kontrol over ydre faktorer, deres omgivelser og andres handlinger. De er ofte selvoptagede, selvhævdende og pralende, har udadtil, høje tanker om sig selv og er unaturligt opmærksomheds-søgende. De er ofte utilfredse med alle andre og kan optræde både aggressivt og destruktivt. Til gengæld er de arbejdsomme, dygtige og perfektionistiske.

## Accept-levereglen

**D**et siger næsten sig selv, uanset om man kalder den accept- eller selvværds-levereglen. Her handler det nemlig om, at gå på kompromis med sig selv, tilsidesætte egne ønsker og behov, i håb om, at få accept, anerkendelse, eller blive rost eller strøget med hårene. Er man styret af accept-levereglen, er man sjældent uenig. Man påpeger nødig situationer der får en til at føle sig trådt på eller såret, men affinder sig med dårlig eller middelmådig behandling. Der skal ikke så meget til, før man føler sig godt behandlet, og bliver næsten euforisk, når man bliver rost for noget man har gjort eller bidraget med. Rosen virker i en periode, men det er ikke ualmindeligt, at rosen ikke tages ind, lader sig integrere og bliver stadfæstet, men derimod forklares (ofte ubevidst) med, at det nok var mere held end forstand, eller at det nok ikke var noget vedkommende mente. – Til gengæld er man høj og euforisk, så længe det varer.

## Præstations-levereglen

**P**ræstations-levereglen definerer som regel en høj selvtillid og et lavt selvværd. Det betyder, at de ydre aspekter spiller en stor rolle, naturligvis for at dække over det lave selvværd, hvor vedkommende kan føle sig utilstrækkelig eller frustreret over ”uforklarlige” ting.

## Kontrol-levereglen

**E**r man styret af kontrol-levereglen, vil man ofte forsøge at styre sine omgivelser. På den måde forsøger man at undgå, at noget kan komme bag på en, da man har svært ved at tackle overraskelser. Overraskelser kræver nemlig umiddelbare reaktioner, og det er ikke kærkomment hos et menneske, der er styret af kontrol-levereglen.

## De 12 typiske tankefejl

**G**enerelt er det de automatiske tanker, der får tingene til at løbe løbsk. De automatiske tanker, der gør os kede af det, frustrerede, vrede og sorgfulde. Man kan betragte det som om, at der mangler et realistisk sorteringsfilter, hvorfor alle påvirkninger går direkte ind og rammer de dybereliggende overbevisninger. Udsættes man for eksempel for kritik på sin arbejdsplads, vil det gå direkte ned og pille ved de grundlæggende kerneoverbevisninger, som måske kan være, at man ikke er god nok eller ikke kan gøre noget ordentligt. Vedkommende har måske bygget en leveregel på, der får ham eller hende til at knokle løs, for netop at gøre sit aller bedste, for at bevise, ikke mindst over for sig selv, at vedkommende godt kan finde ud af noget. Men i det tilfælde, hvor man

så alligevel oplever at blive kritiseret, vil man føle sig gennemskuet i sin kerneoverbevisning, hvilket kan vække både sorg, smerte, forsvar og forklaringer med sig. – Og realistisk set, var kritikken jo slet ikke rettet mod vedkommendes kerneoverbevisning, men mod en reel arbejdsopgave, der måske skulle være udført anderledes, eller under en anden procedure.

Men uden sorteringsfilteret, vil personen opleve, at blive selvbebrejdende, selvom adfærden udadtil, kan være vidt forskellig fra person til person. Det er ikke ualmindeligt, at der kan være straf/belønning på spil, hvor destruktiv eller selvskadende adfærd kan føre til isolation, afvisning eller tvangshandlinger. Straf/belønning forklares i et senere kapitel.

Overordnet forklarer man disse automatiske negative tanker som tankefejl, som kan defineres under følgende 12 forskellige overskrifter:

- 1. Alt-eller-intet tænkning**
- 2. Katastrofetænkning**
- 3. Diskvalificering**
- 4. Følelsespræget tænkning**
- 5. Stempling**
- 6. Overdrivelse/underdrivelse**
- 7. Mentalt filter**
- 8. Tankelæsning**
- 9. Overgeneralisering**
- 10. Personalisering**
- 11. ”Burde” eller ”skulle” udsagn**
- 12. Tunnelsyn**