

Positiva antaganden om oro

Läs igenom frågorna och fundera över hur det är för dig.

1. Hjälper min oro mig att lösa problem...

... eller gör oron istället att problemlösningen blir svårare eftersom jag enbart fokuserar på vilket sätt olika lösningar kan gå fel?

- *Löser jag verkligen mina problem genom att oro mig eller går jag bara igenom dem gång på gång i mitt huvud?*
- *Gör oron att jag löser mina problem eller blir jag så ångestfylld att jag skjuter upp problemlösningen eller undviker problemen helt och hållet?*
- *Blandar jag ihop en tanke (oro) med ett beteende (att lösa problem)?*

2. Är oro är ett bra sätt att motivera mig...

... eller leder oron istället till att jag blir mer inaktiv och skjuter upp saker?

- *Känner jag någon som är framgångsrik på arbetet utan att också vara en person som oroar sig överdrivet mycket?*
- *Blandar jag ihop oro med att bry sig om?*
- *Är det möjligt att vilja vara framgångsrik samtidigt som man inte oroar sig hela tiden?*
- *Leder min oro verkligen till att jag presterar bättre? Finns det negativa konsekvenser av min överdrivna oro (till exempel svårigheter att koncentrera sig, minnesproblem, stark ångest)?*

3. Skyddar min oro mig från negativa känslor...

... eller gör det ingen skillnad eftersom ingen känner sig förberedd när oväntade negativa händelser inträffar?

- *Har något dåligt någonsin inträffat som jag hade oroat mig för i förhand? Hur kände jag mig då? Var jag förberedd på smärtan eller sorgen som händelsen bidrog med?*
- *Gör oro över saker som kanske aldrig kommer att inträffa att de negativa känslorna här och nu blir mer intensiva?*

4. Förhindrar min oro att negativa händelser inträffar...

... eller skulle det kanske ha gått bra oavsett om jag oroat mig för det eller inte? Ett problem med detta antagande är att det ofta involverar selektiv uppmärksamhet, d.v.s. att man fokuserar på saker som bekräftar ens teori. Exempelvis skulle det kunna vara så att om jag upplever att min oro inför en viktig redovisning gör att redovisningen blir bättre. Risken med detta antagande är att jag aldrig får veta hur det skulle ha gått om jag inte hade oroat mig så mycket. Kanske skulle det ha gått bra ändå?

- *Har jag någonsin presterat dåligt i en situation som jag oroat mig inför?*
- *Är min regel om oro (oro = positiv konsekvens, ingen oro = negativ konsekvens) baserad på fakta eller är den ett antagande? Till exempel, är det möjligt att jag bara kommer ihåg tentor där jag presterade bra när jag oroade mig och att jag glömt de tillfällen då jag presterade dåligt trots att jag oroat sig?*
- *Var det verkligen så att jag inte oroade mig när jag inte presterade bra på eller kommer jag bara ihåg de tillfällen som stämmer överens med mitt antagande?*
- *Kan jag testa min teori? Till exempel, skulle jag kunna registrera min oro inför varje tenta och sen jämföra med mina prestationer på varje tenta?*

5. Är oro ett positivt personlighetsdrag som gör att jag bryr mig mer om mina närstående...

... eller är det möjligt att bry sig lika mycket om sina medmänniskor utan att oro sig överdrivet mycket?

- *Finns det andra bevis på att jag är bra och omtänksam?*
- *Finns det några andra personer som jag tycker är "bra och omtänksamma" men som inte oroar sig överdrivet mycket?*
- *Har jag upplevt några negativa reaktioner från mina vänner eller min familj på grund av min överdrivna oro? Har någon någonsin tyckt att min överdrivna oro är ett negativt personlighetsdrag?*