



Skriv til brevkassen på  
Facebook.com/  
psykologimagasinet,  
og få tre forskellige  
livssyn på dit spørgsmål



## SPØRGSMÅL

"Jeg har tidligere haft angst, men har fået nogenlunde styr på det. Til gengæld er jeg begyndt at rødme, og nu er jeg blevet bange for at rødme, og det forhindrer mig i at gøre ting, jeg gerne vil gøre. Hvad kan jeg gøre?"

## KIG PÅ ÅRSAGEN BAG

**SVAR** Det er naturligt at blive rød i hovedet. Forskning viser, at mennesker der rødmer, bliver opfattet mere positivt, end mennesker der ikke gør. Alligevel oplever mange det som ubehageligt at rødme.

Min erfaring er, at det for flertallet ikke er selve det at blive rød i hovedet, der er angstprovokerende. Problemet er i højere grad det, man tror om sig selv, og det man forestiller sig, andre tænker om en, hvis man rødmer.

Så begynd at observere din angst og den del af dig selv, som er bange for at rødme. Det kan du gøre ved at svare på følgende spørgsmål:

- Hvilke situationer sker det typisk i?
- Hvad tror du, der sker, hvis du rødmer?
- Hvad tænker du om dig selv, hvis du rødmer?
- Hvad tror du andre tænker om dig, hvis du rødmer?
- Hvad er det, der er pinligt?

Når du har klarlagt, hvad du har af overbevisninger omkring at rødme, kan du begynde at stille spørgsmålstejn til overbevisningerne en for en. Det kan du gøre efter formlen: Er det rimeligt at antage det modsatte af din overbevisning. Feks. hvis din overbevisning er "De tænker dårligt om mig, hvis jeg rødmer," kan du i stedet stille dig selv spørgsmålet: "Er det rimeligt at antage, at de godt kan lide mig, selvom jeg rødmer?"

Det kan også være en god idé at fortælle omgivelserne, at du er bange for at rødme, fordi brodden så er taget af det.



### CHARLOTTE BANG

*Ekspert i forandring,  
NLP-hypnoterapeut og  
mindfulnessinstruktør,  
Charlottebang.dk*

