



SPØRSMÅL

Jeg har alt for meget præstationsangst i forhold til mit arbejde, og jeg har i det hele taget svært ved at stille mig frem foran andre. Hvad kan jeg gøre ved det?



SVAR

Skriv til brevkassen på [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål





CHARLOTTE BANG

*Kommunikations- og udviklingscoach
og mindfulnessinstruktør,
charlottebang.dk*



Tag et opgør med din hjerne

Irrationel angst er en fejlprogrammering, hvor hjernen tror, der er fare på færde, selv om der reelt set er grund til at være tryk omkring det. En sådan fejlprogrammering resulterer i en følelse af, at det er knald eller fald, hver gang der skal løses en opgave eller siges noget foran andre. Den udfordring er ret almindelig. Hvis den indre oplevelse så ikke kun handler om opgaven, men også om din identitet, nemlig om du er god nok som f.eks. kollega eller endda menneske, så er der rigtigt meget på spil, og det kan være angstprovokerende og slidsomt. En løsning på problemet kan være at programmere din hjerne, så den tænker på en anderledes måde. Hver aften inden du skal sove, og når du vågner om morgenen, er du i en slags selvhypnotisk programmerbar tilstand. På det tidspunkt er din hjerne nemlig i en yderst afslappet og dermed modtagelig tilstand. Derfor er det ekstra vigtigt at være opmærksom på, hvad du tænker på de tidspunkter af dagen. Min anbefaling er, at du vælger en eller to positive sætninger, som du siger til dig selv mindst fem gange. Det kan f.eks. være: "Jeg er god nok, bare fordi jeg er mig" eller "Uanset hvordan opgaven går, er jeg god nok". Noget andet, der kan hjælpe dig, er at sætte dine forventninger i relation til de ressourcer, der er til rådighed i form af tid, hjælp og evner. Høje forventninger med få ressourcer vil altid give lav selvtillid, mens realistiske forventninger i forhold til de ressourcer, du har til rådighed, vil give en højere selvtillid og dermed mindske din præstationsangst.