



"tankar om..."

Nyhetsblad NO. 20

Ämne Ängslighet



KONTAKT

TELEFON:
070 926 30 50

WEBBPLATS:
www.g-m-c.se

Instagram
gmc_kurser

E-POST:
johanna@g-m-c.se

Ängslighet – ett paralyserande tillstånd som skapar tomhet och ovisshet.

Jag har tidigare skrivit om "Vem är du i ovissheten?" och nu bygger jag vidare med ängslighet. Jag tycker såklart att du ska läsa min text men framför allt reflektera över innebörden av det för dig.

För ängsligheten tar över alltmer, både i vårt samhälle och på arbetsplatser. Det verkar som om vi skapar en prestationskultur där vi till varje pris ska nå framgång i allt. Varför? Vi tror även vi kan "multi-taska" och göra massor av allt på en och samma gång. Varför? Det skapar en sån jäkla stor ängslighet för allt som kan gå fel i det. Att göra fel, vara fel, misslyckas, inte veta, inte kunna, inte bli accepterad, inte bli omtyckt, att missförstås, hamna i konflikter.

Många jobbar ihjäl sig med att skapa "garantier" mot risker. Risker som att inget obehag ska uppstå. Det går inte.

Därför är det mycket smartare att träna dig själv och skapa klok taktisk motståndskraft. Bygg trygghet med grunden om att vad som händer så kommer du klara det. Träna dig själv i att bli bekväm med att vara i det obekväma, obehagliga, olustiga och läskiga. Det kallas även kognitiv träning av dina beteenden, reaktioner och förhållningssätt.

Ängsligheten täpper till din klokhet. Den försätter dig i tillstånd där du fattar dåliga beslut. Den gör även vardagen till en kamp. Energin går till att hantera faror. Faror som kanske aldrig kommer att uppstå. Det tar glädjen från nuet. Den äter upp din energi.

Allt kan hända när som helst och var som helst. Inget är för evigt, allt tar slut. Att säga så tycker en del är att vara negativ. Jag delar inte den uppfattningen.

Ju mer du inser det faktiska läget, dig själv och dina reaktioner, möter det, dig själv och dina rädslor, desto mindre påverkar det dig.

Låt inte din ängslighet styra dig. Jobba med en coach. Träna dina beteenden så du inte påverkas av sånt du inte behöver påverkas av. Att vara ängslig är inte heller det någon sjukdom om du inte själv låter det bli det, som till exempel att bli utbränd.

Sätt sunda gränser, ta ansvar för dig. Dina val, handlingar, gränssättningar är aldrig någon annans ansvar.

Coaching är inte nödvändigt, men alla behöver det.