

Sådan styrker du dit selvværd med en simpel øvelse

Skrevet af [ADHD Coach Anders Rønnau](#) den 15. september, 2011



Der er desværre en tendens til lavt selvværd hos mange med diagnosen ADHD. Heldigvis er der også mange, der har formået at holde fast i, at de er gode og værdifulde mennesker – med et værd, der er uafhængigt af diagnoser og adfærd.

Hvad er det der gør, at nogle mennesker har højt selvværd og andre har lavt?

Det er ikke sat på formel, men der er heldigvis nogle lækre og ret elegante teknikker til at ændre på en selvværd. Læs videre.

Hvor højt er dit selvværd?

Vi har alle elementer af de tanker og følelser, der giver lavt selvværd. De er så i balance med dem, der giver højt selvværd, – og så lander vi et sted på skalaen mellem højt og lavt.

Hvis du skulle sætte dit selvværd ind på sådan en skala mellem nul (det ringeste selvværd i universet) og ti (det vildeste lækre selvværd), – hvor ville du så værdsætte dig selv lige nu?

4? 6? 2? 7?



Sådan giver du dig selv et lavt selvværd

Som nyfødt er vores selvværd helt i top. Vi er centrum i universet og alt er til for vores skyld. Vi er elskede og fantastiske. Derfra får vi så nogle hug i livet, og vi danner en ny forståelse af, hvem vi er og hvad vores værd er.

Dit selvværd er naturligt højt, og der skal ret meget til for at holde det nede, hvis du har lavt selvværd!

En effektiv måde at holde sit selvværd nede på er ved at:

- huske alle de ting man har gjort galt eller forkert eller dårligt.
- skælde sig selv ud for alle de ting
- kalde sig selv ubehagelige navne
- have bekymrede tanker om ens egen formåen og evner
- være sikker på ikke at kunne leve op til almindelige krav
- se sig selv som mindre end andre mennesker.

Hvis du sidder nu og kan nikke genkendende til en eller flere af ovenstående, så har jeg skrevet denne artikel til dig.

Hvad gør vi normalt for at få bedre selvværd?

Normalt prøver vi at glemme alt det dårlige, tage afstand fra al den indre skældud, og generelt forsøge at se lidt lysere på tingene. Og det virker – til en vis grad i hvert fald. Og der er nogle små hjernetricks, vi kan gøre for at hjælpe hjernen til at tænke anderledes.

Den lige vej til et højere selvværd

Langt de fleste mennesker, der kommer ind til mig og klager over lavt selvværd kan argumentere for lavt selvværd ved at huske på alle de situationer og alle de ting, der er gået galt i deres liv. Det er som om de er bedre til at huske alt det dårlige, end alt det gode, der sket for dem. Det er som om at alt det dårlige står lysende klart for dem, mens alt de positive, alt det skønne og alt det, der skal fortælle dem at de er gode mennesker – det er lidt uklart eller måske slet ikke til at finde. Og når man har det sådan, så er det klart at det kan være svært at finde det gode og værdifulde ved sig selv.



Vi bruger alle sammen en masse minder til at definere os selv. Tænk på det som en database med minder. Det er bare ikke alle vores minder, der er i den database. **Pessimister**, folk med lavt selvværd, folk med depression og lignende har ofte udeladt alle de gode ting, fra den indre database. De har fyldt dem med de dårlige minder. **Optimister**, folk med højt selvværd, lykkelige mennesker har proppet deres database med alle de gode minder, – nogle så grundigt at selv de tilsyneladende dårlige minder er blevet til gode minder, fordi de har været med til at lære dem noget om livet.

Den database kan vi kontrollere selv!

Lad os starte stille og roligt. Hvis du har lyst til at lave øvelsen, så kan det være en fordel at der er nogenlunde ro omkring dig, så du kan koncentrere dig i fem minutter.

Øvelsen

- Luk øjnene (eller hold dem åbne hvis det er bedre for dig) og tænk på en enkelt situation, hvor du har gjort noget godt for en anden person. Det kan være stort som småt. Det kan være en særlig gave du gav, en dør du holdt, en ret du lavede, et kys du gav. Vi har dem alle sammen. Noget som du forbinder med at du gjorde noget godt.
- Når mindet er der, så sæt fokus på det, så det står helt klart, – og forestil dig nærmest at holde det foran dig i arms længde.
- Hold fast i det dér, mens vi henter et minde mere.
- Find et minde mere. Gerne et lille et mere- gerne et stort. Et minde, hvor du har en adfærd som er positiv og hvor du gør noget godt for andre.
- Når mindet er der, så tænk situationen igennem til mindet står helt klart.
- Hold fast i mindet – og placer det sammen med det første minde ude i arms længde foran dig.
- Nu er der to minder i bunken, som lige om lidt bliver til din nye database over minder, der viser at du er et godt menneske.
- Find et minde mere – samme slags – måske begynder minderne nu at stå i kø for at komme med i databasen. Tag et ad gangen og hold det fast sammen med de første. Gentag processen og find flere minder – saml disse minder med de første og fyld på databasen.



- Og læg så mærke til: Hvordan har du det med dig selv?
- Kan du mærke hvordan det gør en forskel at få samlet minder, der viser dine gode sider?
- Kan du mærke at det gør det hele lidt lettere?
- Fortsæt så længe du har lyst. For nogle er det nok med tre minder, – så kan hjernen selv fylde resten af alle de skønne minder på databasen. Andre vil gerne igennem 5-10 minder, før hjernen bare tager over og fylder videre selv. Din hjerne kan klare påfyldningen selv, når den lige har forstået mekanismen.
- Når du er færdig, så bed din hjerne op at fortsætte det gode arbejde fremover, så fremtidige gode oplevelser også ryger i databasen.

Opfølgning

Lige nu – hvor du har ladet din hjerne konstruere en ny database til dig med eksempler på, at **du er et godt menneske**, – så tjek lige ind med dit selvværd igen. Hvad har forandret sig? Hvor ligger dit selvværd henne på skalaen mellem nul og ti nu?

Og skriv gerne en kommentar nedenfor om dine oplevelser!

Hav en dejlig dag.

Mvh. Anders.

PS: Denne øvelse er et eksempel på noget af det, man lærer på [ADHD Professionel uddannelsen](#).