

STRESSMODELLEN



DANSK CENTER FOR
NEUROCOACHING

SELVE MODELLEN (start nedefra)

Sekundære symptomer

6. SYGDOM OG SMERTER

Hvis du ikke lytter...



Her tror psykiaterne og lægerne, at problemet ligger

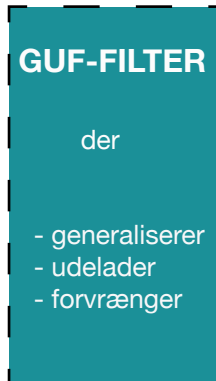
- sygelig angst
- depression
- funktionelle lidelser
- anden sygdom
- misbrug

Primære symptomer :

5. STRESS

Stress er et signal om, at du overbelaster dig selv. Du kan tåle megen stress, men når glasset flyder over, gør det ondt.

Vigtigt er både glassets størrelse (dvs. hvor meget kan du rumme), og hvor meget, du fylder i.



← **OMVERDEN**

Her tror nogle psykologer og coaches, at problemet ligger.

4. ADFÆRD



TANKER

- audio digitalt (ord)

Ikke-sproglige tanker:

- indre forestillingsbilleder
- fysiske fornemmelser
- indre lydoplevelser
- indre lugtoplevelser
- indre smagsoplevelser
- indre motoriske oplevelser

FØLELSER

- vrede
- glæde
- angst
- sorg
- skam / skyld
- magtesløshed
- bekymring for fremmede
- fortrydelse
- osv.

ADFÆRD

- leveregler
- signaler ud mod andre
- henimod /væk fra
- hensyn til andre end dig selv
- tage ansvar for andres
- usunde krav til dig selv
- hård ved dig selv
- negativt fokus
- osv.

3. FILTER

De "briller", du ser verden igennem.



GUF - FILTERET

Du ser ikke verden, som den er, men gennem de briller, dine overbevisninger udgør.

- du Generaliserer ud fra enkelthændelser
- du Udelader de ting, der ikke passer til dine overbevisninger
- du Forvrænger virkeligheden, så den passer til dine overbev.

2. OVERBEVISNINGER

Om hvordan du og verden ER

Om hvordan du og verden BØR VÆRE



BEVIDSTE OG UBEVIDSTE OVERBEVISNINGER

(Især de ubevidste overbevisninger har du normalt ingen kontrol med)

Dine overbevisninger ligger i et hierarki med flg. overbevisninger som fundament:

1. Føler du dig du god nok eller ej?
2. Er verden tryk eller farlig?

De danner historien om dig og dit liv.

Overbevisningerne ligger som primært ord, følelser, motorik, billeder og fysiske fornemmelser (samt lyde, lugte og smagsforestillinger).

Genetisk disponering
(medfødt modstandskraft eller sårbarhed)

1. ERFARINGER



KOPIERET FRA ANDRE

- andres overbevisninger
- andres tanker, følelser og adfærd
- andres historier og erfaringer

PÅFØRT

- i graviditeten (kortisol)
- svigt (specielt fra forældre)
- traumer
- osv.