



4. Förändra det som inte fungerar



Det nästa steget på din resa mot att bli mer motståndskraftig mot stress är att **göra förändringar** som leder till att du tar meningsfulla steg mot det du tycker är viktigt.

Den här lektionen handlar om att identifiera vad som **orsakar stress** och vad du rent **praktiskt** kan göra när du möter utmaningar.

Lär dig mer om:

- Förändra det som inte fungerar
- Stress och kontroll

- Problemlösning

Du behöver:

- 25 minuter
- Penna och papper

Förändra det som inte fungerar.

I livet möter vi många stressande och smärtsamma situationer. Det är lätt hänt att vi känner att vi inte har något annat val än att acceptera dem. Men det finns **situationer där vi kan göra förändringar**.

De här förändringarna behöver inte vara dramatiska. Ibland räcker det med att göra små justeringar i hur du agerar för att få till en stor förändring i ditt liv.



Stress och kontroll

Stress är inte nödvändigtvis någonting jobbigt eller svårt. Om vi känner att vi har **kontroll** över situationen så kan **kravfyllda uppgifter** faktiskt kännas **roliga**.

Men en känsla av **brist på kontroll** — till exempel att vi inte kan påverka eller förändra situationen — leder ofta till ökad stress.

Så, när **kraven** känns **höga** och **känslan av kontroll låg**, är det stor risk att vi känner oss **stressade**.

I stressiga situationer är det lätt att **blanda ihop** vad som är möjligt att göra något åt här och nu, och vad som inte är det.

Det blir enklare att hantera sakerna vi inte kan kontrollera om vi tränar på **acceptans**. Att låta saker vara precis som de är. Då kan vi istället lägga vår kraft och energi på sådant vi **faktiskt kan kontrollera**.

I nästa steg kommer vi därför fokusera på **problemlösning**.

Problemlösning

När vi är stressade kan våra problem kännas otydliga. Förvirrande. Det kan vara svårt att komma på möjliga lösningar.

Samtidigt blir vår hjärna påverkad — vår **förmåga att lösa problem** blir faktiskt **sämre** när vi är väldigt stressade.

Förändra ditt liv

När det kommer till att definiera vad det är som orsakar stress, är exempel som "*Jag känner mig otillräcklig*" för vaga. Att vara mer konkret kan vara svårt — men samtidigt väldigt hjälpsamt.

"Jag kan inte fokusera på mina arbetsuppgifter eftersom jag ofta blir avbruten" är bättre eftersom det hjälper oss att **hitta lösningar**.

I nästa övning kommer du få utforska en situation som stressar dig just nu och **kartlägga** vad du kan göra **annorlunda**; från att komma på **lösningar** till att **planera** konkreta steg.

Skriv ner alla dina svar.

1. **Definiera** ett problem som **stressar** dig just nu. Gärna ett problem som du kan lösa inom en vecka. Välj något som är lagom utmanande, och var så tydlig som möjligt.
2. Överväg nu ALLA möjliga **lösningar** du kan komma på. Ja — det finns också plats för vilda, galna och roliga lösningar, så kör på.
3. **Ge** varje förslag mellan noll och tio **poäng**, beroende på hur bra du tror att respektive förslag skulle kunna lösa problemet.

4. Välj **en lösning** och en **tidpunkt** för att **testa** din lösning inom den närmaste veckan. Se till att ditt mål går att uppnå och är mätbart så att du vet om du lyckats.

Sätt en påminnelse en vecka fram i tiden för att utvärdera ditt lösningsförslag enligt följande:

- Är du **nöjd** med din lösning?
- Om ja, vilket område i ditt liv har blivit **bättre** och hur?
- Om nej, testa en **annan lösning** från din lista eller modifiera den lösning du testade och prova igen.

Skriv gärna ned frågorna som hjälp för att minnas dem.

Förändra ditt liv ett steg i taget

Nu när du precis har gjort en övning i problemlösning, **reflektera** kring de här två frågorna. Skriv ned dina svar.

1. Beskriv en stressande eller smärtsam situation där du **varken** kunde se **problemet** eller möjliga **lösningar** tydligt.
2. Om du hade kunnat närma dig det problemet då på det här strukturerade sättet, hur skulle du ha **agerat annorlunda**?

Bra gjort! Du är nu klar med **Förändra det som inte fungerar**.

Vi kan inte leva ett liv utan stress, men det finns mycket vi kan göra för att minska eller undvika onödig stress.

I den här lektionen har du identifierat en stressig situation i ditt liv och utforskat konkreta steg du kan ta redan idag för att agera annorlunda.

Du är nu redo för nästa viktiga steg – att dela med din grupp.

Kom ihåg frågorna:

1. Beskriv en stressande eller smärtsam situation där du **varken** kunde se **problemet** eller möjliga **lösningar** tydligt.

2. Om du hade kunnat närma dig det problemet då på det här strukturerade sättet, hur skulle du ha **agerat annorlunda**?