

Om overbevisninger

Hvad nu hvis det, du tror, ikke er sandt?

En overbevisning refererer normalt til en fast tro eller holdning, ofte baseret på personlige erfaringer, opdragelse, kulturelle påvirkninger eller logisk ræsonnement. Det er en dybt forankret opfattelse af, hvad der er sandt eller rigtigt. Men dette behøver ikke nødvendigvis være sandheden. Men kan godt virke som sandheden.

Overbevisninger former ens syn på verden, påvirker beslutningsprocesser og guider vores adfærd. De varierer betydeligt fra person til person og omfatter overbevisninger om værdier, moral, religion, politik, eller personlige egenskaber og evner.

En begrænsende overbevisning er en opfattelse eller tro, der hæmmer en persons potentiale eller evne til at opnå noget.

Disse overbevisninger begrænser en persons syn på sig selv, deres færdigheder eller muligheder og kan hindre dem i at forfølge mål eller handle på en måde, der fremmer personlig udvikling.

Begrænsende overbevisninger kan have forskellige former og stammer fra forskellige kilder som tidligere erfaringer, negative feedback fra andre, sociale normer eller personlige usikkerheder.

Eksempler på begrænsende overbevisninger inkluderer tanker som:

- "Jeg er ikke god nok"
- "Jeg kan ikke klare det"
- "Jeg har ikke fortjent succes."

Det er ofte gavnligt for en person at identificere og udfordre begrænsende overbevisninger for at frigøre potentiale og opnå personlige mål.

Dette kan gøres gennem selvrefleksion, men ofte kan vi ikke selv finde disse da de jo ofte er en del af vores personlighed.

Man kan også søge støtte fra andre venner/bekendte der ved noget om dette, men det kan blive en meget personlig og udfordrende samtale.

Eller man kan søge professionel rådgivning via coaching eller andet.

"At arbejde med og udfordre begrænsende overbevisninger kan være en livsændrende proces. Når vi opdager, at vores tanker og overbevisninger ikke er sandheder, men blot indlærte mønstre, får vi muligheden for at skabe nye, styrkende fortællinger om os selv."

Når jeg sammen med en gæst hos mig, ændrer begrænsende overbevisninger åbnes der ofte op for nye muligheder og for at opnå en mere positiv og konstruktiv tilgang til livet. Opnå mål der før synes urealistiske og umulige.

Og ikke mindst mere glæde og god energi.

Når en overbevisning begrænser – og hvordan den kan brydes

Vi bærer alle på overbevisninger, ofte uden at stille spørgsmålstegn ved dem. Nogle af dem hjælper os, mens andre begrænser os uden, at vi er bevidste om det.

Et eksempel fra min hverdag illustrerer dette tydeligt. En ung pige stod ved en skillevej i sit liv. For hende lå det næsten som en selvfølge at tage en universitetsuddannelse, men noget føltes ikke rigtigt. Da jeg spurgte, hvorfor hun ikke ønskede at gå den vej, svarede hun uden tøven:

"I min familie læser vi ikke på universitet."

Vi sad lidt i stilhed, mens hun selv lod ordene synke ind. Pludselig kiggede hun op og sagde: "Det er jo lidt skørt."

Og netop dér skete noget vigtigt. Ved at blive bevidst om sin egen begrænsende overbevisning kunne hun begynde at udfordre den. Hun så, at denne "sandhed" ikke var hendes egen, men noget hun ubevidst havde arvet. Og med den erkendelse begyndte hun at give sig selv nye muligheder.

Den energi og frihed, der kan opstå blot ved et enkelt spørgsmål på det rette tidspunkt, er uvurderlig. Gang på gang oplever jeg, hvordan mennesker transformeres, når de opdager, at de selv har magten til at ændre deres overbevisninger – og dermed deres liv.

Herunder en række af de begrænsende overbevisninger jeg ofte møder:

- "At starte min egen virksomhed kan jeg ikke, fordi jeg mangler erfaring og viden om forretningsverdenen."
- "At tage en ny karrierevej kan jeg ikke, fordi jeg er for gammel, og det er for sent at ændre retning."
- "At tale offentligt kan jeg ikke, fordi jeg er bange for at blive dømt eller kritiseret af andre."
- "At opbygge nære relationer kan jeg ikke, fordi jeg er overbevist om, at folk ikke vil acceptere mig for den, jeg er."
- "At lære at spille et musikinstrument kan jeg ikke, fordi jeg tror ikke, jeg har den naturlige talent eller evne til det."

Lidt mere personlige begrænsende overbevisninger:

- At udtrykke mine følelser åbent kan jeg ikke, fordi jeg er bange for at blive såret eller afvist."
- "At prioritere min egen trivsel kan jeg ikke, fordi jeg tror, at det er egoistisk, og jeg bør altid tage sig af andres behov først."
- "At tage imod komplimenter kan jeg ikke, fordi jeg tror ikke på, at jeg fortjener ros eller anerkendelse."
- "At sætte grænser i mine relationer kan jeg ikke, fordi jeg er bange for at miste forbindelsen med andre eller blive opfattet som krævende."
- "At tro på min egen værdi kan jeg ikke, fordi jeg sammenligner mig selv med andre og føler, at jeg altid kommer til kort."

De personlige begrænsende overbevisninger her, påvirker ofte selvværd og livskvalitet.

Identificering og udfordring af sådanne overbevisninger kan være en vigtig skridt mod personlig udvikling og trivsel.

Friheden ved at udfordre begrænsende overbevisninger

At arbejde med og udfordre begrænsende overbevisninger kan være en livsændrende proces. Når vi opdager, at vores tanker og overbevisninger ikke er sandheder, men blot indlærte mønstre, får vi muligheden for at skabe nye, styrkende fortællinger om os selv.

Når vi fjerner frykten for at udtrykke vores følelser, åbner vi op for dybere og mere autentiske relationer. Når vi tør prioritere vores egen trivsel, indser vi, at selvomsorg ikke er egoisme, men en nødvendighed for at kunne være noget for andre. Når vi begynder at tage imod komplimenter, tillader vi os selv at føle os værdifulde.

At sætte grænser bliver en naturlig del af vores liv, fordi vi forstår, at ægte forbindelser ikke afhænger af, at vi konstant tilpasser os andres behov. Og vigtigst af alt – når vi stopper med at sammenligne os selv med andre og i stedet anerkender vores egen værdi, begynder vi at leve med større selvtillid og glæde.

Ved at arbejde aktivt med disse overbevisninger kan vi opnå en følelse af frihed, autenticitet og større livsglæde. Vi bliver ikke længere styret af frygt eller gamle mønstre, men kan i stedet træffe valg, der er i overensstemmelse med vores sande jeg.

Så spørg dig selv: Hvilken begrænsende overbevisning holder dig tilbage – og er du klar til at give slip på den?

Skrevet af John-Erik Bang