



## **PSYKOLOG LOUISE JENSEN**

Lever du dit liv, som du gerne vil?  
Jeg tager udgangspunkt i at hjælpe dig.

### Mindset - Trussel

#### **Tænkning:**

"Jeg skal bare overleve eller overkomme situationen"

#### **Adfærd/Handling:**

Jeg kæmper, flygter eller fryser.

#### **Opmærksomhed:**

Trusselsfokuseret.

#### **Underliggende forestilling: "**

Hvad kan der ske?"  
Katastrofetanker. Fx  
"Jeg dumper helt sikkert"

#### **Følelse:**

Angst.

#### **Motivation:**

At overleve. "Jeg skal bare igennem det".



## **PSYKOLOG LOUISE JENSEN**

Lever du dit liv, som du gerne vil?  
Jeg tager udgangspunkt i at hjælpe dig.

### Mindset - Konkurrence

#### **Tænkning:**

"Jeg vil have eller jeg vil opnå" fx "Jeg vil bare have 12 til eksamen".

#### **Opmærksomhed:**

Målfokuseret.

#### **Adfærd/Handling:**

Konkurrencepræget.

#### **Underliggende forestilling: "**

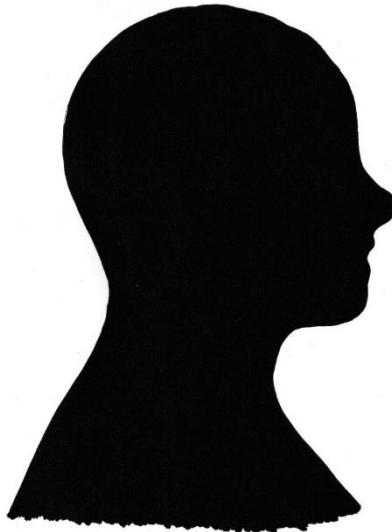
Social status. "Jeg vil være god i sammenligning med andre"

#### **Følelse:**

Begejstring. "drive".

#### **Motivation:**

At vinde, at være bedst, dygtig, at blive beundret.





## **PSYKOLOG LOUISE JENSEN**

Lever du dit liv, som du gerne vil?  
Jeg tager udgangspunkt i at hjælpe dig.

### Mindset - Egenomsorg

#### **Tænkning:**

"Jeg vil drage omsorg for mig selv"

#### **Opmærksomhed:**

Åben og nysgerrig.

#### **Adfærd/Handling:**

Varm, venlig og omsorgsfuld.

#### **Underliggende forestilling: "**

Hvad skal der til for at lindre min smerte?

#### **Følelse:**

Tryghed  
Tilfredshed.

#### **Motivation:**

At hjælpe mig selv.

