

Problematiske levereregler

Levereregler dannes gennem vores erfaringer og oplevelser – de former vores selvbillede og forståelse af andre og de situationer, vi møder. De kan være hjælpsomme, men vi kan også have lært noget, der ikke er brugbart mere – eller måske ligefrem skadeligt!

Eksempler som også er belastende for os:

Levereregler om præstationer:

- Hvis jeg ikke klarer det hele, er jeg en fiasko.
- Andres succes gør min præstation værre.
- Hvis man ikke er god til noget, så er der ingen mening i at gøre det.
- Hvis jeg slapper af, falder jeg igennem.
- Jeg skal være den bedste til alt, jeg gør.
- Opgaven skal løses helt perfekt, ellers kan det være lige meget.
- Jeg er nødt til at være på forkant og være bedre end alle de andre – hvis jeg ikke bliver valgt, er det ydmygende.
- Jeg skal være effektiv – altid undervejs til at opnå et mål eller mere effektivitet i min dagligdag.
- Jeg skal altid yde 120 %, ellers har jeg ikke gjort nok.

Levereregler om kontrol:

- Hvis jeg ikke bestemmer, får jeg det ubehageligt.
- Jeg kan ikke bede om hjælp.
- Enten har jeg fuld kontrol eller ingen kontrol.
- Jeg må planlægge alt ned til mindste detalje og tage højde for alle muligheder – ellers lykkes det (jeg) aldrig
- Hvis jeg lader andre komme for nær, mister jeg kontrollen i forholdet.
- Jeg har ansvar for andres udbytte og kompetence – hvis de ikke lykkes, er det fordi, jeg er inkompetent.

Levereregler om relationer:

- Jeg er ingenting, hvis ikke nogen holder af mig.
- Hvis jeg bliver afvist, er det en katastrofe.
- Hvis andre er vrede på mig eller irriterede på mig, er jeg et dårligt menneske.
- Jeg kan ikke være alene.
- Ingen forstår mig, så ingen skal komme nær.
- Hvis folk ikke er enige med mig, er det fordi, de ikke kan lide mig – og nok aldrig har kunne det.

Tænk selv over, om der er flere/andre for dig.