

# Mestring av Perfeksjonisme og Selvkritikk

- *Øk bevissthet om bakgrunn for selvkritikk og høye krav*
- *Utforsk leveregler, behov, valgmuligheter og alternativer*
- *6 deler, styr eget tempo*
- *For mobil, nettbrett eller data*
- *Psykologutviklet, trygt og 100 % anonymt*

**Programmet inneholder øvelser, oppgaver og informasjon som øker bevissthet på hva som er driven for å strebe etter uoppnåelige eller urimelige mål, samtidig som det er vanskelig å være fornøyd og tilfreds. Det tar også for seg «leveregler», som inviterer til utforskning av opprinnelse for tankesett og atferd, og alternativer til det som er etablert. Programmet hjelper deg til å bli bevisst på hva du forteller deg selv, hva du tenker og gjør.**

**Du kan lære mer om hva som vil bidra til å mestre og redusere krav, stress og press fra både deg selv andre.**

**Nettprogrammet er basert på kognitiv terapi.**

## Hvem passer det for

Dette nettbaserte programmet er for personer over 16 år som har tendens til å stille urimelige og urealistiske krav til seg selv og omverden, også kalt perfeksjonister. Det er også for personer som strever med selvkritikk, og ofte mangler evnen til å være tilfreds og fornøyd med seg selv. Dette er aktuelle problemstillinger i samfunnet som både kan dreie seg om egne høye krav, men også en opplevelse av forvetning fra omverden om å være «perfekt». Over tid kan dette kan føre til både utbrenthet, stress og utfordringer i relasjoner, både på jobb og privat. Utfordringene kan for eksempel handle om stadig streben etter mål som er vanskelige eller umulig å nå, eller om frykt for å ikke være god nok. Noen av oss har hatt en som oppvekst preget av krav og forventninger, og opplever av «gamle mønster» er vanskelig å endre på. Programmet passer derfor for deg som synes ting har blitt litt slitsomt, og ønsker å sjekke ut alternativer. De finnes!

## Hva inneholder programmet? (Hurtigguide)

### 1.0 Den indre dialogen

- 1.1 Kartlegging - Hvordan er du selvkritisk?
- 1.2 Hva forteller du deg selv?
- 1.3 Perfeksjonisme
- 1.4 Det finnes alternativer

### Oppsummering

- Innledning om opplevelse av selvkritikk og høye krav

### 2.0 Hva er en leveregel?

- 2.1 Hvordan leveregler dannes
- 2.2 Hvordan opprettholdes leveregler?
- 2.3 Eksempler på negative leveregler
- 2.4 Utforsk dine negative leveregler
- 2.5 Utfordre og lage nye leveregler

### Oppsummering

- Hva legger grunnlag for hvordan vi tenker og handler, og kan vi påvirke

dette?

### 3.0 Energibeholderen

- 3.1 Ta deg tid til å gjøre ting du liker
- 3.2 Prestasjonsangst

#### Oppsummering

- Økt bevissthet hvordan vi bruker energi, og hva som gir energi.

### 4.0 Fordelen med å ikke gjøre ting perfekt

- 4.1 Det gode med å være ufullkommen
- 4.2 Dine talenter

#### Oppsummering

- Økt bevissthet om hva perfektjonisme betyr i praksis, og fordeler med å tålerere litt feil

### 5.0 Å leve med en (selv)kritiker

- 5.1 Bygg gode relasjoner
- 5.2 Selvmedfølelse
- 5.3 Hvordan håndtere motgang i relasjoner

#### Oppsummering

- Hvordan kritikk påvirker relasjoner

### 6.1 Tilbakeskritt eller tilbakefall

- 6.2 Hvordan forebygge tilbakeskritt
- 6.3 Se fremover

#### Oppsummering

- Hva du kan gjøre i tiden etter at du har gått gjennom programmet

#### Ekstra-stoff:

- Sjekk-inn: Registrer hvordan du har det
- Graf: Følg med på hvordan du har det over tid

- Målinger: Sammenlign hvor mye angst du har før og etter nettkurset (valgfritt)

## Smakebit

### **Selvkritikk: Hvor kommer det fra?**

Dette programmet er for deg som opplever at din indre kritiker på en eller annen måte har blitt belastende for deg selv og kanskje også folk rundt deg.

Etter å ha gått gjennom dette programmet vil du bli mer bevisst på hva du forteller deg selv. Vi starter med å se litt på hva som kan forklare at den indre dialogen vår har blitt slik den er.

Det er nemlig ikke tilfeldig.

.....

### **Mennesker er forskjellige, men også like**

Som du sikkert har merket er folk rundt deg «*skrudd sammen*» på mange forskjellige måter. I psykologien kaller man disse forskjellige personlighetstrekk.

Noen er veldig glad i orden og struktur, mens andre ikke eier ordenssans overhodet. Noen elsker endring, mens mange blir stresset av det og synes det er slitsomt å tenke «nytt».

Det finnes mange ulike personlighetstrekk, som alle mennesker har i større eller mindre grad. Det finnes gode ting i alle personlighetstrekk, men som med det meste annet i livet, finnes det også en skyggeside.

Å ha perfeksjonistiske trekk kan en nyttig egenskap å ha i noen tilfeller. For eksempel er flere av verdens fremste idrettsutøvere perfeksjonister. Perfeksjonister vil alltid mer, de strekker seg lenger, og de tøyser grenser for å få *det beste resultatet*.

Om du er perfeksjonist eller ikke er ikke så viktig. La oss bare være enig om at det finnes folk som har ganske høye krav til både seg selv og andre. Hvis du kjenner deg igjen i beskrivelsen over er det imidlertid lurt å vite at *for høye krav vil virke mot sin hensikt og bidra til at man ikke oppnår det man ønsker, men vi*

starter med fordelene.

....

## **Blir du med på en oppdagelsesreise?**

Hvis høy standard og selvkritikk er noe du strever med, og dette har blitt en belastning for deg, er du ikke alene.

Men det er gode nyheter til deg: Du kan få det bedre!

Det som er viktig er at du tar deg tid til en oppdagelsesreise, hvor du kan bli mer bevisst på hva du forteller deg selv og hvorfor du gjør det. Du vil også få mulighet til å vurdere om det finnes alternativer til det du gjør i dag. De finnes! Du er herved invitert.