

AFSNIT: AT FEJLE

OPSUMMERING AF POINTER

Når du er ude for et nederlag, så gennemgå følgende punkter med dig selv.

De 6 skridt handler ikke om at ignorere smerten ved et nederlag og komme videre, men tværtimod at anerkende hvor ondt det kan gøre, men samtidig bruge de stærke følelser som drivkraft til at komme fremad.

1. Befri dig selv fra selvkritikken

Når du oplever et nederlag, af den ene eller den anden form, er det enormt vigtigt, at du kan identificere selvkritikken, når den kommer. Du kan sige noget i denne her stil til dig selv: "så banker jeg mig selv i hovedet igen", eller "her kommer taber-historien op igen". Det handler om, at du bliver bevidst om, hvad der foregår, og at noget i dig ikke ønsker at acceptere, at du er udsat for et nederlag.

2. Gør plads til smerten

Det her skridt handler om, at du tager dig tid til at mærke smerten, og identificerer den i din krop. Får du ondt i maven, så kan du holde lidt om din mave, eller for dit bryst, hvis det er dér smerten sidder. Hovedsagen er, at du i øjeblikket viser omsorg for dig selv.

3. Vær venlig ved dig selv

Prøv at zoome ud et kort øjeblik, og spørg dig selv, hvad du ville sige til en god ven, der oplevede det samme som dig? Ville du kaste salt i såret og tvære det rundt, eller ville du være omsorgsfuld, og fremhæve alle de positive aspekter af det i stedet?

4. Anerkend det, der virker

Spørg dig selv: "hvad virkede egentligt for mig i situationen?". Det kan godt være, at eksamen bare gik rigtig dårligt, men der er altid noget, der fungerer godt. Måske var introen til det mundtlige oplæg egentlig meget fin? Måske havde du en god kontakt med censoren, og du havde styr på alt, lige inden eksamen?

5. Find læringen i nederlaget

Spørg dig selv: "hvad lærte jeg af det her?". Lærte du måske, at du skal forberede dig bedre til næste gang? Måske lærte du, at du skal blive bedre til at få styr på dine nerver? Eller det kan også godt være du lærte, at du klarede den relativt godt, selvom der gik en sort klap ned?

Vær meget specifik, og tænk over hvordan du helt konkret kan bruge din læring til næste gang.

6. Find værdierne i nederlaget

Stil dig selv følgende spørgsmål: hvorfor er det godt, at jeg i det hele taget har oplevet det her nederlag? Hvordan kan det udvikle mig, som menneske?

Kan du som menneske fx lære at blive mere modig, kreativ, vedholdende, selvsikker, kritisk eller standhaftig? Der vil helt sikkert dukke noget op, når du rigtig begynder at tænke over det.