



Kognitiv coach om eksamensangst:

TANKENS MAGT ER UNIK

Eksamensangst sidder mellem ørerne – nemlig i tankerne. Og de er hverken rigtige eller forkerte. Men ofte meget uhensigtsmæssige. Kognitiv coaching kan efter få timer hjælpe dig til at kvitte angsten.

Du kommer gående ned af en mørk, øde villavej. Klokken er to om natten. Det er koldt, og det blæser. Vinden får træer til at knirke, og blade flyger om ørerne på dig. Så hører du fodtrin bag dig og får denne tanke: Jeg er i fare, der er en mand bag mig, og lige om lidt vil der vil ske noget frygteligt. Og når først tanken er kommet, reagerer din krop. Og så begynder du at løbe...

Ovenstående er ikke indledningen til en ny skrækfilm. Til gengæld er det et lignende scenarie, der udspringer sig for den, der lider af eksamensangst.

– De handler på tanken. Og adfærdsmæssigt reagerer de ligesom mennesket på den mørke villavej ved at stikke af eller lukke totalt ned i forbindelse med eksamen.

Hanne Overgaard er eksamineret og certificeret kognitiv stresscoach med speciale i eksamens- og præstationsangst. Hun er blandt de forholdsvis få, der har taget netop denne type coachuddannelse, hvor man udelukkende arbejder fremadrettet for at ændre ens såkaldte uhensigtsmæssige overbevisninger.

– Opgaven er at få personen på den mørke villavej til at vende sig om og se, at det bare er naboen, der er ude at løbe med sin hund og ikke en farlig voldsforbryder, forklarer Hanne Overgaard.

Sokratiske spørgsmål

Hanne Overgaard bruger de såkaldte sokratiske spørgsmål, hvor klienten selv er med til at afdække de tanker, der skaber reaktionerne.

– Eksamensangst behøver hverken have noget med faget, manglende forberedelse, viden eller læreren at gøre. Det handler om at finde ud af, hvornår og hvorfor overbevisningen om, at »du lige om lidt bliver overfaldet og myrdet« er opstået. Og så ændrer vi denne uhensigtsmæssige overbevisning hos personen med eksamensangst og skaber en positiv fortælling i stedet, forklarer hun.

Eksamensangst er ifølge Hanne Overgaard næsten altid forbundet med præstationsangst. Og som coach ved man, at der stort set altid ligger lavt selvværd bag ved præstationsangsten.

Jo før desto bedre

– Eksamensangst skal tages i opløbet. Men jo tidligere, der gøres noget ved problemet, desto hurtigere opnår man resultater. For tanken kan udvikle sig, så der hele tiden bliver sat nye historier på den overbevisning, man har. At man ikke dur til noget, at man ikke kan noget. Det handler om, at de unge endnu ikke har så mange lag, der skal løftes for at ændre tankerne, forklarer hun.

Hanne Overgaard, der både har en almindelig coachuddannelse og en master fra instituttet Mindjuice, valgte netop den kognitive indgangsvinkel, fordi det er den hidtil eneste løsningsfokuserede coaching, der er evidensbaseret. Det vil sige, at undersøgelsesresultaterne understøtter metodens effektivitet. Hun er overbevist om, at denne forholdsvis simple og nye form for coaching vil ændre fremtiden for unge – specielt dem, der tidligere har overvejet og taget medicin for angsten.

– Medicin hjælper måske her og nu, men med ganske få timers kognitiv coaching, hvor vi også arbejder med guidede meditationer, bringer vi langt de fleste videre med redskaber, de kan bruge resten af deres liv, understreger hun.

Begrænset tilstand

Når man skræller flere og flere lag af overbevisningen om, at man ingenting er værd, kan man føle sig i en såkaldt begrænset tilstand. Det hindrer blandt andet, at man ikke bruger sit fulde potentiale, som vi ifølge Hanne Overgaard alle bør stræbe efter.

– Coaching er en hurtig og effektiv vej til at finde og bruge sit fulde potentiale, siger hun.

For nok er det ubehageligt at blive holdt fast i forhindringerne, men samtidigt udgør de også en »falsk komfortzone«, fordi man kender tilstanden.

– Mange har kendt den hele sit liv. Det skræmmende er at

komme ud af den, siger Hanne Overgaard. – Som coach er det min opgave at finde frem til den allerstørste forhindring – eller frygt. Hvad er det, der forhindrer dig i for eksempel ikke at vende dig om og konstatere, at det er naboen, der er ude at løbe med sin hund?

Kognitiv coaching handler om at få brudt overbevisningen. Om at finde frem til, hvad »sandheden« er, og om det altid er sandheden, og hver gang er denne sandhed, klienten oplever for eksempel i eksamenssituationerne.

Et eksempel er en klient, der til fester altid følte, hun skulle spille pauseklovn. Hendes overbevisning handlede om, at folk ikke kunne lide hende, hvis hun ikke var sjov. Hanne Overgaard fandt sammen med klienten frem til, at hun til møder i banken eller på børnenes skoler ikke altid jokede. Og dermed var overbevisningen brudt.

Nej – ikke altid!

– Når klienten begynder at svare »nej – ikke altid«, så er den allerede brudt. Og så er man på vej frem.

Vendepunktet er den grundlæggende frygt eller forhindring – det, man tror om sig selv. Herefter arbejder Hanne Overgaard med klienten på en ny rigtig overbevisning.

– Din hjerne kender ikke forskel på det, der er rigtigt eller det, der er forkert. Det, der er sket, tænkt, oplevet eller drømt.

– Det sidder mellem ørerne. Det er tanken og følelsen, der giver handlinger. Når man tænker, udløses der stoffer kemisk i din hjerne. Betablokkerne er symptombehandling på uroen i nogle af de over 400 kemikalier, vi har i hjernen. Det er fysik og kemi, men det hele starter med en tanke. Og den tanke er vi herre over og kan ændre, når vi først bliver klar over, hvad der forhindrer en anden tanke, slutter Hanne Overgaard. ■

Angst versus nervøs

Eksamensangst er i modsætning til nervøsitet ødelæggende for din præstation til eksamen.

Typiske symptomer på eksamensangst er hovedpine, mavepine, hjertebanken, svedige hænder, appetitløshed, træthed, søvnløshed, koncentrationsbesvær, svært ved at huske, tristhed og negative tanker om dig selv og dine egne evner.

ANNONCE

En knasende sprød NYHED
NY generation af loppefrøskaller



DRIK SylliFlor® er let at røre op og indtage i vand, juice el. anden væske.

DRYS SylliFlor® er sprødt og kan drysses ud over yoghurt el. lign.

SPIS SylliFlor® kan indtages på en ske og skylles ned med rigeligt vand.



BIODANE · PHARMA
 Biodane Pharma A/S
 DK-Gesten + 45 75 55 57 77

SPØRG PÅ APOTEKET
 eller køb på www.biodanepharma.com