



”Triggerjagt”

Triggerjagt er en øvelse, der skal hjælpe dig til at blive bevidst om de tanker (**Triggertankerne**), der fanger din opmærksomhed og resulterer i flere bekymringer, der opstår i kølevandet heraf.

Øvelsen skal træne dig til at opdage, i hvilke situationer triggertankerne ofte dukker op og hvad du i situationen gør for at håndtere dem.

I de næste samtaler skal vi bruge disse erfaringer til at træde et skridt tilbage og se på de mønstre/vaner du har i håndtering af triggertanker. Det skal hjælpe dig til at se forskellen fra at blive fanget af en triggertanke og forholde dig neutralt til en triggertanke.

God arbejdslyst.

Situation:	Triggertanke	Håndtering