



SIDE 1 AF 1

OM MINDSTRAIN METODEN

MINDSTRAIN ER EN VIDEREUDVIKLING AF METAKOGNITIV TERAPI, DER ER EN TEORETISK PSYKOLOGISK MODEL UDVIKLET AF ADRIAN WELLS OG HANS M. NORDAHL I 1995.

MINDstrain metoden er en dansk psykologisk metode, der blev udviklet i 2013 -2015 af Stig Sølvhøj, der er uddannet i metakognitiv terapi, og var tiltænkt som et værktøj til at forebygge stress.

Siden 2017 har Stig Sølvhøj og Katrine Sejersén-Permin videreudviklet MINDstrain, så vi i dag har efteruddannede og certificerede terapeuter, psykologer og coaches i at benytte MINDstrain metoden. Desuden kan vi i dag tilbyde stressforebyggelse som et e-learning program.

MINDstrain metoden adskiller sig fra mange andre tilgange, ved at den tager udgangspunkt i dine tankeprocesser fremfor i dit tankeindhold. Det lyder måske lidt kringlet, men det er det ikke. Det er faktisk en utrolig effektiv og skånsom måde at arbejde på. Dit tankeindhold ændrer sig mange gange i løbet af dagen, og hvis du skal analysere dit tankeindhold er det en lang proces.

Dine tankeprocesser er dine tanker om dine tanker – også kaldet dine overbevisninger. Det er disse overbevisninger, der er styrende for, hvilke tanker du synes er vigtige, om du synes tankerne er gode eller dårlige, om du kan styre tankerne m.v.

Når du arbejder med dit tankeindhold, koncentrerer du dig om det specifikke tema, du tænker på. Når du arbejder med dine tankeprocesser koncentrerer du dig om hvilke typer tanker du giver værdi og hvilke du bruger meget tid på.

Du løser derfor ikke problemet men problemets problem.

Sagt med andre ord, du symptombehandler ikke. Du får derimod fat i roden.

MINDstrain har siden 2016 været anvendt som kursus i en lang række scandinaviske virksomheder, med meget stor succes.