

Cost benefit analyse

Tid: 15 min.

Hvorfor lave øvelsen?

Cost-benefit-analysen er et godt værktøj til at udforske uønskede tanker og adfærd. I situationer, hvor det er vanskeligt at træffe valg på grund af ambivalens, kan denne metode også hjælpe dig med at træffe beslutninger. Det hjælper dig med at udfordre gamle, usunde tankemønstre, så de erstattes af nye mere adaptive tanker, og du får en nuanceret analyse af dine modstridende tanker og holdninger.

Sådan laver du øvelsen

Øvelsen fungerer ved at nedskrive en specifik tanke eller adfærd og beskrive fordelene og ulemperne ved den pågældende tanke eller adfærd. Find et sted hvor du kan sidde roligt og uforstyrret, mens du laver øvelsen, og sørg for at have noget at skrive på og med.

1.

Start med at finde ud af hvilken tanke eller adfærd du gerne vil ændre, og skriv den ned. Det kunne for eksempel være 'jeg står aldrig op før kl. 11'.

2.

Herefter kan du lave to kolonner, en hvor du kan skrive alle fordelene, og en hvor du kan skrive alle ulemperne. En fordel kunne være, at du føler dig udhvilet. En ulempe kunne være at du får dårlig samvittighed.

3.

Når du har skrevet fordelene og ulemperne ned, kan du give dem en score fra 0-10. Det gør du for at få overblik over hvor vigtige de forskellige fordele og ulemper er. Det kan nemlig sagtens være, at listen over fordele er længere end listen med ulemper, men at alle ulemperne faktisk betyder mere for dig og dit liv end fordelene. Det kan også være modsat.

4.

Du kan vælge at sammenregne de scores du har givet, så du har en total score for fordelene og ulemperne. Det kan særligt hjælpe dig med at sammenligne dine scoringer, hvis du har skrevet mange fordele og ulemper ned.

5.

Når du har kigget på både fordele og ulemper ved den tanke eller adfærd, som du gerne vil ændre, kan du begynde at prøve at finde et alternativ, som har færre ulemper. Det kunne for eksempel være, at du begynder at stå op kl. 10 i stedet for 11. Det kunne også være, at du begynder at gå tidligere i seng, så du får lettere ved at vågne tidligere.

