

# "FREMTIDSTÅGE"

"Fremtidståge" er det ord, jeg bruger til at beskrive, hvordan det opleves, når man kigger på en situation eller en opgave og oplever tåge fremfor at se stier. Mange mennesker, både børn og voksne, går helt i baglås

i sådan en situation. Man føler sig overvældet og utryk og aner ikke, hvor man skal gå hen. Derfor kan det virke nemmest at blive, hvor man er.

12

13

Det kan være rart at vide, at fremtidståge er en helt almindelig oplevelse. Også i skolen. Og at tågen letter, når du vænner dig til det nye landskab.

Det kan også være rart at vide, hvordan du skaber tryghed i en situation, hvor du oplever fremtidståge. Du har nemlig en god rygsæk med dig - altid! Den er fuld af ting, du kan hente frem, for eksempel:

- ✓ **evner**, du allerede har optrænet
- ✓ **erfaringer**, som kan hjælpe.



Din rygsæk rummer også de situationer, hvor du måske tvivlede på, at du ville komme til at lære det ... men hvor det alligevel skete med lidt øvelse. De situationer kan du hente frem.

Når du oplever fremtidståge, kan du spørge dig selv:

Hvilke situationer har jeg været i før, som minder om denne her?  
Hvad gjorde jeg der?  
Hvad virkede, som jeg kan afprøve nu?

Hvornår har jeg tidligere oplevet fremtidståge?  
Hvad kan det hjælpe at tænke på i de situationer?

Når du begynder at se mønstret - at nye situationer ofte skaber en følelse af fremtidståge - bliver det mere OK at være i. I stedet for at gå i baglås af fremtidståge kan du bruge de erfaringer, du tidligere har gjort dig, til at gøre den nuværende eller kommende situation mere tryk.



15

17

Ligesom hos stenalderdrengen og stenalderpigen hjælper hjernen her Holger med at "finde vej" i nye omgivelser.

Hvis du bliver i fremtidstågen, er det helt normalt og naturligt, at du bliver ved med at være bange, vred eller går i baglås.

Hvis du retter din "lommelygte i hjernen" mod erfaringer, hvor du endte med at opleve **mod**, **overskud** og **glæde**, så smitter disse følelser af på den oplevelse, du står foran.

Nogle tror, at hvis de føler sig usikre, nervøse eller bange, når de for eksempel tænker på en skoleopgave, så betyder det, at de hellere må undgå opgaven.



22

Når du oplever fremtidståge, kan du altså minde dig selv om situationer, hvor du lykkedes med noget, som du i starten var ret så usikker på. På den måde tramper du gode stier op, ligesom i skovbunden, og bliver "ven" med din hjerne.

Dermed kan du tage det bedste med fra din **fortid** ... til at møde og tackle din **nutid** og **fremtid** med oprejst pande. Sejt, ikke?

Rigtig god rejse i livet!



24



Sportsfolk ved dog, at det er helt naturligt, at hjertet banker hurtigere, når de skal i gang med en ny opgave; for eksempel ind til en konkurrence. De ved også, at det netop er det hurtigt bankende hjerte, der hjælper dem med at være parat og klare sig godt.

Nervøsiteten bliver dermed deres hjælper i stedet for en fjende. Den bliver en god grund til at sige "ja tak" (og dermed lære en masse af at skulle tilpasse sig den nye situation) i stedet for at sige "nej tak" (og snyde hjernen for at trampe en ny og lærerig sti op og blive tryk i de nye omgivelser).

23

Fra "Stierne i hjernen"  
af Anette Prehn