

# Alt eller intet

**Et saboterende tankemønster som sletter alle løsningsmuligheter som ligger mellom to ekstreme ytterligheter. Enten utfører jeg perfekt eller så er jeg ikke god nok. Dette mønsteret skaper rigiditet og mangel på fleksibilitet og kjører deg rett i grøfta.**

Hva er det?

Vi snakker om et tankemønster som har to mulige løsninger, svart eller hvitt, alt eller intet, ekstase eller depresjon. I mellom er det ingen ting. Vi sletter all informasjon som ligger mellom ytterpunktene.

Løsninga ligger i å fylle på med mellomløsninger, det er mange grånysanser mellom svart og hvitt. Det er mye mellom:

- Verdensledende og fiasko
- Ener og taper
- 100 % perfekt og udugelig
- En unik prestasjon og verdiløs
- Du følger matplanen din 100%. Hvis du putter 1 sjokoladebit i munnen, så er alt ødelagt
- Elsk eller hat
- Vellykket og totalt mislykket
- Alle som er på festen smiler, ler og er glade 100% av tida, hvis en person hoster, så er festen mislykket og jeg er en fiasko som vertinne.
- Alle liker meg og være fullstendig venneløs
- Folk bare sier hyggelig ting til meg og de hater meg
- Du kan få til alt du drømmer om og du er ikke god nok

Dette er fanatikerens sitt tankemønster. Dette er rigide mennesker sitt tankemønster. Dette er kategoriske mennesker sitt tankemønster. Tankemønsteret skaper fastlåste situasjoner og mangel på kompromissvilje.

Tankemønsteret som gir deg valget mellom å være på et uoppnåelig elitenivå eller IKKE Å VÆRE GOD NOK. Siden elitenivået er uoppnåelig er du per definisjon ikke god nok.

### Situasjoner der det kan være nyttig å tenke svart-hvitt

Det kan være formålstjenelig å tenke i alt eller intet i enkelte grensesettingssammenhenger. Det er ikke greit å mobbe andre. Det er ikke greit å torturere andre. Det er ikke greit å true en annen med kniv.

#### ***Slik gjør du***

Ta ei beslutning. Ønsker du å være en rigid fanatiker?

Realitetstest om de to ytterpunktene er de to eneste løsningene

Øv på å stoppe deg selv når du oppdager at du går inn i mønsteret. Du kan stoppe deg selv gjennom å si et ord, se for deg et bilde, sparke deg selv i leggen, få en venn til å minne deg på fanatikeren.