

Lytteliste høsten 2021



Uke 32 - [220 – Vennskap og kjønnsforskjeller](#)

I hvilken grad menn og kvinner er forskjellige, er kanskje et åpent spørsmål, men mange vil mene at menn og kvinner forvalter vennskap på litt ulike måter.



Uke 33 - [#57 – Indre uro og store spørsmål](#)

Tema var indre uro og store spørsmål, men jeg snakket mest om fri vilje. Hvorvidt vi har fri vilje er et stort spørsmål som kan generere mye indre uro hvis du virkelig tenker deg om.



Uke 34 - [#65 – Følelsesmessig utpressing](#)

”Jeg er ikke sint, men skuffet”. Det er en setning mange har hørt i en eller annen sammenheng. Å belemre noen med en følelse av skyld er et velkjent og effektivt middel for å kontrollere andre.



Uke 35 - [#156 – Samvittighetsangst](#)

Samvittighet er en viktig følelse som regulerer oss moralsk sett, men noen sliter med alt for mye dårlig samvittighet. Det kan føre til såkalt samvittighetsangst.



Uke 36 - [#155 – Selvutslettende personlighet](#)

Noen er redde for å bli avvist hvis de hevder egne behov, men når de underkommuniserer egne følelser og meninger, blir de ofte tatt for gitt eller oversett og glemt.



Uke 37 - [#144 – Positiv psykologi & hva er lykke?](#)

Det er mange måter å forstå lykke på, men de vanligste posisjonene gjemmer seg i dette spørsmålet: Er det bedre å være en ulykkelig Sokrates enn en lykkelig gris?



Uke 38 - [#145 – Lev her og nå – Verdens viktigste klisjé](#)

Når du tenker mye på alt som kan komme til å skje, eller alt som har skjedd på en måte du misliker, så er du fanget av en type tanker som gjør livet til en lang negativ krampetrekning.



Uke 39 - [#112 – Verdier & Den edle kunsten å gi faen](#)

Negative følelser og smerte er helt sentralt i et meningsfullt liv. Det er mer tilfredsstillende å fullføre et maraton enn å spise opp en sjokoladecake, selv om et maraton er forbundet med blodslit og smerte.



Uke 40 [#140 – Slik håndterer du passivt aggressive mennesker](#)

Det er ikke ment som kritikk altså, men jeg bare lurer på hvorfor du setter dype og flate tallerkener om hverandre i oppvaskmaskinen. Hva er egentlig passiv aggresjon?



Uke 41 - [139 – Generasjon prestasjon](#)

Ole Jacob Madsen skriver om Generasjon prestasjon. Er det en tilstand hos dagens ungdom, eller dreier det seg om hvordan vi alle har det, og hvor vi som samfunn er på vei?



Uke 42 - [#131 – Gode og dårlige relasjoner](#)

Hva skal vi gjøre med relasjoner som bare tapper oss for energi? Skal vi gjøre det slutt med vedkommende, eller oppføre oss unnvikende helt til forholdet ebber ut?



Uke 43 - [#125 – Virkelighetstunneler](#)

Ved å betrakte sitt eget sinn, kan man få genuin kunnskap om seg selv. Mennesket er selvbevisst og har derfor en helt spesiell evne til selvransakelse.



Uke 44 - [#123 – Gjør det du er redd for, eller så...](#)

Marit Almquist skal gjøre det hun er redd for gjennom hele 2019. Er det lurt å eksponere seg selv for det man frykter? Fører det til mestring og bedre selvfølelse, eller vil det bare stimulere mer angst?



Uke 45 - [#122 – Sosial angst](#)

Sosial angst er overdreven frykt for en rekke dagligdagse situasjoner hvor du møter andre mennesker eller der du skal prestere noe. Hvordan blir vi kvitt sosial angst?



Uke 46 - [#119 – Gruppeterapi del 1](#)

Mange av våre utfordringer oppstår i møte med andre mennesker. Mer innsikt i oss selv i møte med andre kan være en verdifull vei til bedre psykisk helse, sosial kompetanse og emosjonell intelligens.



Uke 47 - [#120 – Gruppeterapi Del 2](#)

Dersom du har fire timer i uka til deg selv eller til helsefremmende aktiviteter, så er det dumt å bruke alle timene på en ting. Her er mitt forslag til en god kombinasjon av selvutviklende aktiviteter.



Uke 48 - [#115 – Det motsatte av lek er angst og depresjon](#)

Jeg opplever humor som en slags leken holdning til tanker og følelser, og jeg mener det kan være noe av det mest forebyggende og velgjørende som finnes for menneskets mentale liv.



Uke 49 - [#111 – Personlighetstest: Myers-Briggs Type Indicator](#)

Tema er Mayers-Briggs personlighetstest. Er det bare humbug, eller kan det gi oss mer (selv)innsikt? WebPsykologen har tatt testen selv, og her blottlegger han sin egen personlighetsprofil.



Uke 50 - [#103 – Prestasjonsangst, helseangst, sårbarhet & livsangst](#)

Det skal handle om sårbarhet, helseangst, generell angst, livsangst og prestasjonsangst. Mange mennesker har irrasjonell frykt, men er det hensiktsmessig å klassifisere vår frykt i tråd med en diagnosemanual for psykiske plager?



Uke 51 - [#98 – Kreativ tenkning](#)

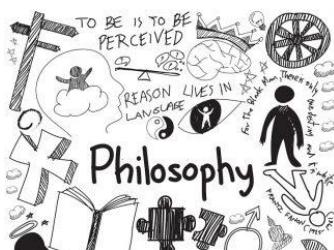
Jeg mener at øvelser som får oss til å tenke litt annerledes, kan fungere som en form for mental gymnastikk. Evnen til å sette nye ideer sammen på nye måter ligner lek i en sandkasse av ideer. Hvordan fungerer "psykologisk lek"?

Juleferie



Uke 1 - [#95 – Selvopptatt uten selvdisciplin](#)

Noen vokser opp uten krav og senere i livet har de problemer med selvdisciplin og utholdenhet. Noen har aldri lært å ta hensyn til andres behov, og til sammen kan slike "skavanker" gi seg utslag i en selvopptatt og narsissistisk personlighet.



Uke 2 - [#89 – Alt du tenker er feil](#)

«Alt du tenker er feil» er en setning som kan få oss til å tenke litt annerledes på hvordan vi tenker om det å tenke på å tenke ... (!)



Uke 3 - [#78 – Dr. Phil psykologi](#)

Terapi handler om å utvise omsorg og støtte, men det handler også om å "bokse folk i nyrene". Balansen mellom støtte og utfordring er sentralt i terapi, og dr. Phil er best på boksing.



Uke 4 - [#99 – 11 kjennetegn på kreative mennesker](#)

Kreativitet er evnen til å bruke hodet uten å tenke i vante mønstre, og det innebærer sånn sett en slags mental fleksibilitet, noe som også er en egenskap som borger for god psykisk helse.



Uke 5 - [#97 – Verktøy for tenkning](#)

Man kan ikke bygge et helt hus med bare nevnene, og man kan ikke tenke så mye med bare hjernen. For å bruke vår mentale kapasitet, trenger vi redskaper som muliggjør vårt potensial.