



Övning: Stege för att övervinna ångslan

Mål

Att steg för steg övervinna sin ångslan.

Anvisning

Gå igenom alla fyra faser i övningen. Du kan läsa om innehållet nedan och därefter övergå till själva övningen.

1. Sätt upp ett mål

Vad skulle du vilja klara av? Vad är det du oroar dej för i detta?

2. Gör upp en plan

Hur kunde du konfrontera din rädsla stegvis? Skriv en lista över konkreta åtgärder i din stegplan. Utforma stegen så att du kan öva dem så ofta som möjligt.

3. Genomför din plan

Börja med det första, dvs. det lättaste steget. Upprepa det under flera dagar och i olika situationer så länge att det börjar kännas lätt eller tråkigt. Gå sedan vidare till nästa steg och fortsätt tills du har uppnått ditt mål. Kom ihåg att belöna dig själv för både försök och framgångar.

4. Klart, fint!

Var stolt över dig själv och belöna dig själv! Sätt upp ett nytt mål för följande typ av rädsla om det behövs.



Fas 1

Sätt upp ett mål

Anvisning

Besvara följande frågor. Du kan skriva dina svar i textfälten under frågorna, men observera att de inte sparas automatiskt någonstans. Du kan spara dina svar genom att göra en skärmdump.

1.

Vad skulle du vilja klara av eller lämna ogjort?

Till exempel "Jag vill lämna in läxorna utan att kontrollera dem fem gånger" eller "Jag vill ha mod att tala mera med främmande människor".

2.

Vilken oro eller ängslan är förknippad med detta i ditt sinne? Vad är du ängslig för att ska hända, om du agerar enligt ditt mål?

Till exempel "Jag oroar mig för att läraren ska tycka att jag är korkad, om jag gör fel" eller "Jag babblar, och de andra fattar inte vad jag säger".



Fas 2:

Steg för att konfrontera rädslan

Anvisning

Gör upp en egen plan för hur du gradvis kan börja konfrontera din rädsla, steg för steg. Varje steg för dig närmare ditt mål.

Det första steget kan vara en aning ångestframkallande för dig, men du bedömer ändå att du klarar av det. Gör alltid följande steg successivt mer utmanande. Planera så många steg som du tror att du behöver för att uppnå ditt mål.

Min stege

Mål

Oro

Du kan fylla i stegplanen på följande sida.



Det mest skrämmande steget

Mycket svårt steg

Medelsvårt steg

Lite svårare steg

Börja här. Det lättaste steget.





Fas 3

Genomför din plan

Anvisning

Börja med det första steget och upprepa det under flera dagar i olika situationer så länge att det börjar kännas lätt eller tråkigt.

Fortsätt steg för steg tills du har uppnått ditt mål. Kom ihåg att du alltid kan lägga till steg eller ändra stegen, om det behövs.

Varje gång du försöker dig på ett steg ska du gratulera dig: en helt fantastiskt fin grej!
Kunde du belöna dig själv på något sätt?

Bli inte nedslagen om du inte lyckas genast. Det viktigaste är att du övar dig så att du medvetet kan motverka din ångest.