



Övning: Kedjeanalys – Vad händer egentligen i en socialt spänningsfylld situation?

Mål

Du lär dig analysera vad som egentligen händer i en socialt spänningsfylld situation. Du blir mer medveten om de problematiska tolkningar som uppstår i situationer. Du hittar också alternativa sätt att handla i situationerna.

Anvisning

Tänk på en nyligen upplevd situation som du tyckte var obehaglig och förknippad med social ångest.

Använd sedan frågorna för att analysera vad som verkligen hände i situationen.

Vad hände?

Beskriv de konkreta symtomen i samband med din sociala ångest

I vilket sammanhang? Efter vad? Hurdan var situationen? Var? Med vem? Beskriv situationen så exakt som möjligt.

Vilka tankar väckte situationen?



Vilka känslor väckte situationen?

Vilka reaktioner väckte situationen i kroppen?

Beskriv de symtom som tankarna, känslorna och de fysiska reaktionerna ledde till.

Känner du igen andra utlösande faktorer?

Vilka direkta effekter hade detta på beteendet och upplevelsen?



Känner du igen eventuella effekter på relationer och livet mer allmänt?

Vad annat, kanske mer realistiskt, kunde du ha gjort för att lösa situationen?