



## Övning: Göra upp en exponeringsplan

---

### Mål

Du gör en tydlig plan för hur du ska gå vidare i exponeringsövningarna.

### Anvisning

Definiera först mer exakt tanken som du vill utmana eller situationen du vill utsätta dig för. Gör sedan en egen exponeringsplan för just den tanken eller situationen. Om det finns flera tankar eller situationer, kan du göra separata planer för var och en av dem.

---

Gör en lista med sex övningar i varje plan. Varje övning är alltid lite mer utmanande än den föregående.

Bedöm för varje övning i planen ångesten på skalan 0–100:

0 = ingen som helst ångest

100 = så stark ångest att det för tillfället känns omöjligt att klara av den

Det är bra att planera den första övningen som sådan, att din bedömning av ångestintensiteten som du tror den orsakar är ungefär 40–60. I den sista uppgiften kan ångestintensiteten bli upp till 100.

I takt med att exponeringsövningarna framskrider vänjer du dig vid situationerna och i verkligheten behöver du inte heller konfrontera den oöverkomliga ångesten från det sista steget av övningen.

### Exempel på en tanke och situation på vilken exponeringen fokuseras

"Andra diskriminerar mig om de märker att jag är transperson. Därför tar jag inte kontakt med andra."

### Den första exponeringsövningen



**Den andra exponeringsövningen**

**Den tredje exponeringsövningen**

**Den fjärde exponeringsövningen**

**Den femte exponeringsövningen**

**Den sjätte exponeringsövningen**