



## **Steg för stegträning. Gör det – fast det känns läskigt**

Att medvetet utsätta sig för sådant man är rädd för, samtidigt som man metodiskt utvärderar hur det går och känns, är en teknik som fungerar mycket bra.

### **Experimentera med dina rädslor!**

Börja med att göra en problemlista på vad du gör för lite (eller för mycket) av på grund av oro. Ta nu rollen av en "utforskare" som går på djupet av dig själv och gör några experiment för att se hur du fungerar och vad som händer.

#### **Gör så här:**

Välj ut något (ofarligt) som du undviker att göra på grund av oro/ångest.

Gör en förutsägelse av vad som kommer att hända när du gör just detta, och hur mycket oro du kommer att känna på en skala från 1 till 10.

1 innebär att oron är knappt märkbar och 10 att du är svimfärdig av ångest.

Gör experimentet. Skriv ner hur det gick och hur mycket ångest/oro du faktiskt fick på skalan 1-10.

Fundera över det som hände. Fick du någon erfarenhet som inte var riktigt som du trodde?

Vid steg för stegträning behöver du göra många olika experiment många gånger.

Samma situation och sedan ta ett steg vidare. Genom att upprepa och konstruera nya varierade experiment får din hjärna en chans att bearbeta de intryck som skapas – och justera larmet så att det stämmer bättre med verkligheten. Det blir en nyinlärning, att det inte är så farligt eller läskigt som du tidigare trodde och upplevde det.

Om du får ångest eller ej är inte det viktiga. Målet är inte heller att minska ångesten eller göra saker som inte väcker oro i första hand. Tvärtom – ju mer oro, desto bättre.

Oron minskar sedan ju mera du tränar.