



Övning: Visualisera ångestväckande talsituationer

Varför?

Med hjälp av denna övning hittar du sätt och möjligheter att möta ångestväckande talsituationer. När du först övar på att föreställa dig det som väcker ångest så är du ett steg närmare att i verkligheten möta de situationer som gör dig nervös.

Hur?

Tänk på och visualisera framför dig en konkret talsituation i din vardag där ditt tal låste sig på grund av talängslan.

- Fundera på om talet låste sig eftersom du blev nervös på grund av personen, platsen eller bådadera.
 - Fundera sedan på om du skulle kunna genomföra talsituationen på ett sätt som gör dig mindre nervös. Skulle det hjälpa om du upprepade den till exempel på en annan plats eller med en annan person?
 - Föreställ dig hur någon av dina vänner skulle ha agerat i situationen. Hurdana råd skulle du ge till din vän om hen bad dig om hjälp med ett liknande problem?
-