



# Kartläggning: Vilka känningar i kroppen förekommer i samband med min talängslan?

---

## Varför?

Med hjälp av denna övning kan du lägga märke till hur det känns i kroppen när du upplever talängslan. Det är lättare att lära sig att tolerera känslorna och känningarna om man först sätter namn på dem.

## Hur?

Tänk tillbaka på en situation då du upplevde stark talängslan.

Nedan beskrivs olika känslor och känningar som är vanliga vid talängslan.

Markera dem som du känner igen att du då upplevde.

- svårigheter att frambringa en talröst
- en känsla av en klump i halsen eller en strypande känsla på halsen
- stelhet i kroppen
- hjärklappning, darrningar, svettningar och yrsel
- andningssvårigheter
- koncentrationssvårigheter och rastlöshet
- bröstsmärta, buksmärta och muskelspänningar
- den egna rösten låter konstig
- rädslor relaterade till att tala och att vara föremål för uppmärksamheten
- rädsla för att göra misstag
- eventuellt inga symtom alls, ifall jag låter bli att försöka tala.

## Andra känslor eller känningar, vilka?