Övning: Poängsätt talsituationer som gör dig nervös

Varför?

Att använda en nervositetsmätare hjälper dig att finna de situationer och personer som du känner är tillräckligt trygga att börja öva med. På så sätt blir det lättare för dig att hantera din talängslan samt utföra övningarna.

Du samlar också bevis på att din tolkning om hur nervös en situation gör dig varierar före och efter situationen. Du kan även notera hur nervositeten ofta lättar i takt med att samma situation upprepas.

I den här övningen får du lära dig hur du kan använda mätaren för att kontrollera din talängslan och som stöd när du övar.

Hur?

1. Börja med att använda mätaren i en talsituation som gör dig lite nervös, men inte alltför nervös. Poängsätt din nervositet både före och efter situationen.
2. Upprepa mätningen i liknande situationer. Vanligtvis börjar poängen sjunka i takt med att liknande situationer upprepas; även det poängantal som anges före situationen brukar sjunka. Om du vill kan du skriva upp poängen före och efter åt dig själv. På detta sätt får du bevis på att situationerna trots allt inte var så ångestväckande som du först trodde.
3. Leta efter nya situationer där du kan öva på att våga tala. Poängsätt din nervositet inför de olika alternativen på förhand. Genom att uppskatta nivån på förhand är övningarna inte för svåra och du undviker alltför krävande situationer.

Exempel på mätning av nervositet

Situation	Nervositet före 0-10	Nervositet efter 0-10
T.ex. att uttrycka sin egen åsikt i ett grupparbete	10	4