



Övning: Ta en timeout

Varför?

Du lär dig att ta en timeout när du känner att du behöver det. Att ta en timeout ger dig tid att tänka och en möjlighet att förändra ditt beteende, så att du inte agerar på ett skadligt eller oönskat sätt.

Hur?

Gör denna övning varje gång när du befinner dig i en situation där du behöver tänka efter hur du ska agera. Det lönar sig att börja med att öva på att ta en timeout i vardagliga situationer. På så sätt är det sedan lättare att ta en timeout i en svår situation.

Öva på att under en veckas tid ta en timeout i så många situationer som möjligt, där du upplever starka känslor. Läs exemplen nedan och skriv ner dina egna situationer i rutorna.

Situationen

T.ex. "Ett gräl hemma"

Känslan och hur stark den är på skalan 0–10. Tog du en timeout?

T.ex. "Irritation 8. Jag tog en timeout."

Konsekvenserna

T.ex. "Jag lugnade ner mig och kunde bättre beskriva hur det kändes."