

## Övning del 2: Välj situationen

---

### Varför?

Med hjälp av denna övning förbereder du dig för beteendeeexperimentet. Du lär dig att välja ut en lämplig situation att utföra beteendeeexperimentet i.

### Hur?

I den föregående delen av denna övning valde du ut ett symptom som du ska möta i beteendeeexperimentet. Du gick även igenom den skadliga tolkningen som förekommer i samband med symptomet.

Du får nu fundera ut en konkret situation där du kunde möta symptomet i fråga.

---

### Anteckna först vad symptomet du valde hindrar dig från att göra

Undviker du till exempel att göra något, att gå till en viss plats eller att tänka på något specifikt?

Exempel:

**Symtom:** När jag går hem från jobbet får jag ofta en känsla av att någon följer efter mig.

**Skadlig tanke:** "Snart blir jag nog överfallen eller rånad."

**Följder:** Jag tar ofta taxi hem även om jag egentligen inte har råd. Ifall jag väljer att gå så går jag långsamt och ser mig hela tiden omkring. Jag tar alternativa rutter som ofta är längre.

**Här kan du skriva ner symptomet + den skadliga tanken + vad det leder till eller hindrar dig från att göra.**



**I en hurdan situation kunde du tänka dig att prova på att möta symtomet med hjälp av alternativa tankar?**

T.ex. "När jag går hem från min hobby på kvällen."