



Övning: Att stå ut med osäkerhet

Varför?

Det är viktigt att acceptera att man inte själv kan påverka alla saker, hur man än försöker. Man kan bli bättre på att stå ut med osäkerhet med hjälp av övningar. Toleransen kan öka på liknande sätt som då en person med allergier hyposensibiliseras mot det som orsakar symtom.

Hur?

Skriv ner svaren på nedanstående frågor i till exempel ett häfte, din telefon eller i svarsrutorna i här nedan.

1. Vilka metoder använder du dig av för att hantera osäkerhet?

Skriv ner dina observationer under ett par dagar.

Exempelvis:

Ifall jag inte vet vad som kommer att hända i en viss situation så grubblar och ältar jag över det hela tiden.

Jag försöker undvika fel genom att göra allt extremt noggrant.



2. I vilka situationer har du svårt att hantera osäkerhet?

Gör en lista över sådana situationer och betygssätt dem från enklast till svårast att stå ut med.

Exempelvis:

- Jag skriver ett viktigt e-postmeddelande. Jag måste kontrollera det tiotals gånger. 3.
- Jag har en presentation nästa dag. Jag måste ägna hela kvällen åt att förbereda mig. 2.
- Jag håller alltid ordning i mitt hem. Jag kan inte vila om allt inte är på sin plats. 4.
- Jag kan inte helt kontrollera en situation. Jag kan inte sluta tänka på den. 1.



3. Fundera på alternativa handlingsätt

Ett alternativt bra handlingsätt går ut på att du måste stå ut med att vara en aning obekväm. Du kan se det som att du doppar tårna i osäkerhet.

Exempelvis:

- När jag skriver ett viktigt e-postmeddelande ögnar jag snabbt igenom det innan jag skickar det. Mindre viktiga meddelanden skickar jag utan att korrekturläsa dem.
- Jag kommer överens med mig själv om att jag får ta en timme på mig ikväll för att förbereda presentationen.
- Jag står emot behovet av att sätta saker och ting på sin plats under 30 min. Sedan funderar jag på om jag fortfarande vill organisera dem.
- När jag märker att jag fastnar i övertänkande säger jag till mig själv: "Det här ligger inte bara i mina händer". Sedan förflyttar jag min uppmärksamhet på något annat.

4. Jag förbinder mig att prova på nya handlingsätt i min vardag

Börja med de situationer som är enklast och gå sedan vidare till svårare situationer. Se olika situationer som en möjlighet att lära dig att leva med osäkerhet. Du behöver inte försöka att helt och hållet bli av med osäkerhetskänslan.