



2. Ta bort tricksen

Vad har du för säkerhetsbeteenden i en talarsituation? Hitta de tricks som du använder för att sänka ångesten i en talsituation – och plocka bort dem.

Många med talrädsla har en orealistisk bild av hur de verkligen framstår. När det känns som att det blåser en orkan i din kropp, då måste det väl synas för alla? Kanske lägger du då all fokus på att dölja din nervositet och därmed återstår för lite fokus till din egentliga uppgift – att framföra ett tal. I dag får du i uppgift att berätta om något, till exempel vad du har haft för dig i helgen, i ett par minuter och samtidigt filma dig själv med en enkel kamera – mobilen funkar fint. Framför din berättelse på samma sätt som du brukar. Om du vanligtvis tittar ner i golvet, fingrar på en maskot i fickan eller läser innantill – så gör det. Skriv ner de säkerhetsbeteenden du identifierat, ta hjälp

av filmen och leta efter fler. Nästa steg är att slopa dina säkerhetsbeteenden – trots att det är jobbigt. Framför samma berättelse en gång till, men den här gången utan säkerhetsbeteenden. Filma igen och titta igenom och jämför de båda situationerna. Skatta sedan upplevelsen av dina två berättelser i tabellen på nästa sida.

Nu är du förmodligen redo att gå vidare uppåt i din utmaningstrappa (se övning 1 Utmaningstrappan). Kanske dags att utmana dig själv på nivå 50 eller 60? Läs mer om säkerhetsbeteenden, exponering och om kbt vid talrädsla på Psykologiguiden.se.

Mina säkerhetsbeteenden



	<i>Tal med säkerhetsbeteenden</i>	<i>Tal utan säkerhetsbeteenden</i>
<i>Hur hanterade jag situationen? (0 = uselt, 100 = fantastiskt)</i>		
<i>Hur nervös verkade jag? (0-100)</i>		
<i>Ångestnivå (0-100)</i>		
<i>Hur blev framträdandet? (0 = uselt, 100 = fantastiskt)</i>		

