



# 1. Utmaningstrappan

*Tycker du att det är jobbigt att tala inför folk? Gör din egen trappa och utmana dig själv.*

Kartlägg vilka talsituationer du upplever som ångestfyllda. Skriv in dem i ångesttrappan här nedanför. 100 är den absolut högsta ångestnivån du någonsin upplevt, medan 0 betyder ingen ångest alls. Under 40 tar vi inte med här, för det brukar vara lagom att börja utmana sig själv med något som man skattar till ungefär 40. Utmana sedan dig själv genom att exponera dig för en av de situationer du skattat till 40. Genom att utsätta dig för situationen ger du dig själv chansen till nyinläring. Kanske upptäcker du att situationen är mindre ångestväckande än du förutspått,

kanske upptäcker du att det går att göra saker även när du har ångest, kanske upplever du att ångesten går ner ganska snabbt när du stannar kvar i situationen.

När du har gjort din första utmaning kan det hända att du känner dig säkrare och kan vandra uppåt till nästa utmaning i din trappa. Om inte, kan det vara en god idé att utföra utmaningen flera gånger, tills du känner att obehaget inför situationen har minskat. Fortsätt att jobba med utmaningstrappan under hela tiden som ni jobbar med talrädsla, och gå uppåt mot allt svårare utmaningar.

## Min utmaningstrappa

