



3. Beteendeeperimentet

Rädd för att misslyckas? Testa att göra det med vilje och se vad som händer.

Vi lär genom våra erfarenheter. Har du en gång lärt dig cykla så sitter det, du behöver inte lära dig det från början varje gång. Men om du en gång ramlat med cykeln och skadat dig kan det hända att du börjar tveka inför att cykla igen. Likadant är det om du någon gång har hållit ett tal som gick dåligt. Minnet av detta påverkar dig när du ska hålla i ett nytt tal. Dåliga erfarenheter kan hindra dig från att våga pröva igen, ofta därför att man har föreställningar om vad som kommer att hända om man misslyckas. Ett bra sätt att undersöka om dessa antaganden är sanna är att göra experiment. Tänker du att hela ditt tal är en katastrof om du kommer av dig? Att alla ska skratta

om du säger fel? Att folk ska somna om du inte drar en massa roliga skämt under talet? Skriv upp dina farhågor, alltså vad du är rädd för ska hända i en talsituation, här nedan. Skriv också upp en hypotes om vad du tror kommer att hända om denna farhåga skulle besannas. Om du är rädd att tappa bort dig, kanske hypotesen är att alla i publiken kommer att fnissa. Prova sedan denna hypotes genom att hålla ett tal och se hur folk reagerar om du låtsas tappa bort dig. Använd tabellen på nästa sida för att registrera vad som faktiskt hände när du gjorde ett fruktat misstag.

<i>Mina farhågor</i>	<i>Mina hypoteser</i>

<i>Mina farhågor</i>	<i>Hur reagerade publiken?</i>	<i>Hur reagerade jag själv?</i>	<i>Stämde hypotesen?</i>