




Din guide til angstekspønering

9 øvelser til at komme i gang
med angstekspønering

Indtilkernen.com
30. juni 2017

Af Matilde Rudolph

All Rights Reserved



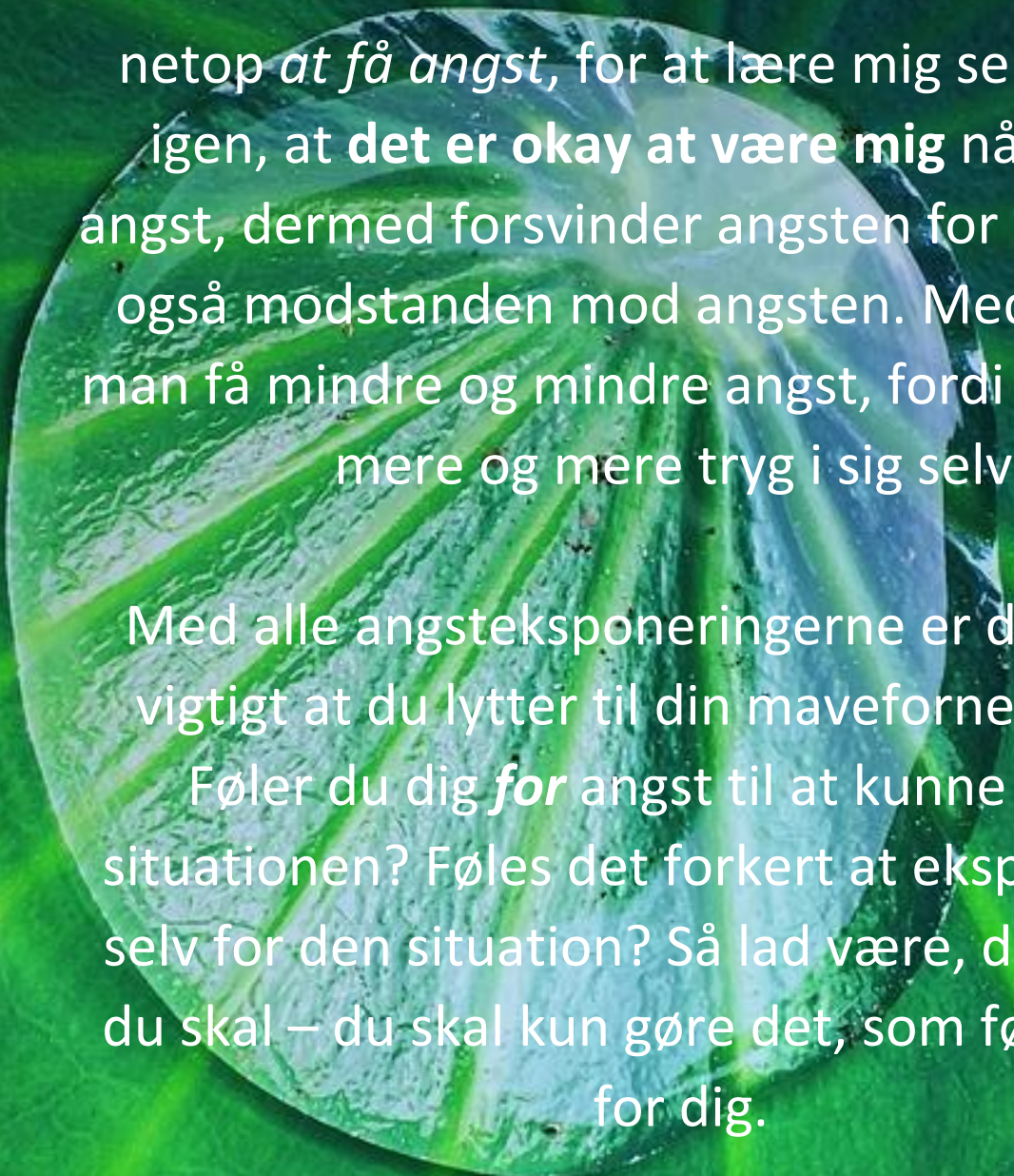
Da jeg første gang læste om angsteksponering læste jeg også, at det var den mest effektive metode til at arbejde med angsten på. Dog var der meget lidt konkret viden om hvordan man rent praktisk kommer igang, så jeg måtte selv beslutte mig for, hvordan jeg ville gøre det.

Kort om angsteksponering

Angsteksponering betyder kort og godt, at man eksponerer sig selv for angsten. Det kan f.eks. være at hvis man bliver angst i en bestemt situation, så sætter man bevidst sig selv i en sådan situation for med tiden at erfare, at det ikke er farligt – at man kan være tryk i sig selv og gribe sig selv, hvis man skulle falde.

Efter flere gange vil man begynde at få mere og mere fred med sig selv og blive mere og mere tryk i situationen.

For mig har det ikke handlet om at være angstfri, når jeg går ind i en situation som er angstprovokerende. For mig handler det om



netop *at få angst*, for at lære mig selv igen og igen, at **det er okay at være mig** når jeg får angst, dermed forsvinder angsten for angsten og også modstanden mod angsten. Med tiden vil man få mindre og mindre angst, fordi man bliver mere og mere tryk i sig selv.

Med alle angsteksponeringerne er det yderst vigtigt at du lytter til din mavefornemmelse.

Føler du dig *for* angst til at kunne være i situationen? Føles det forkert at eksponere dig selv for den situation? Så lad være, der er *intet* du skal – du skal kun gøre det, som føles rigtigt for dig.

9 øvelser til at komme i gang med angsteksponering

1. Er det noget du ønsker?

Det allervigtigste er, om den situation du ønsker at eksponere dig selv for, er en situation du har lyst til at være i. Hvis det er svært at vide, kan du spørge dig selv; "hvis jeg ikke fik angst, ville jeg så lave følgende ting?".

Man vil få meget større succes og føle meget mere mod, at gøre det, som er angstprovokerende, når det er noget man virkelig har lyst til.

2. Lav en liste

Skriv ned hvilke ting du ønsker at kunne, men ikke føler du kan på grund af angsten. Alle tingene *skal* være noget, du ønsker i dit liv, ellers kommer der ikke meget ud af angstesponeringen. Skriv tingene ned på den måde at de ting som er mindst angstprovokerende står først og det som er mest angstprovokerende står til sidst. Du kan også rangliste efter, hvilke ting du allermest ønsker at kunne.

3. Langsomme & små skridt

Når du øver dig i angsteksponering er det vigtigt at tage små skridt, for du vil ikke få det bedre vil at presse eller tvinge dig selv til noget.


Vær taknemmelig for det du kan og bliv ved at gentag den første ting på din liste, den mindst angstprovokerende situation, indtil du ikke længere bliver *overvældet* i situationen. Det handler om at bevæge dig langsomt henimod din angst, fremfor at kaste dig hovedkulds ud i den.

Eksempel:

Hvis du er bange for edderkopper, kunne din liste se således ud:

1. Lav kravle-/kildebevægelser på din arm for at simulere en edderkops bevægelser – visualisér evt. en edderkop samtidig
2. Kig på et lille billede af en tegneserie-edderkop
3. Kig på et lille billede af en rigtig edderkop
4. Tag i en forretning og find en lejetøjsedderkop. Rør evt. ved den.
5. Se flere billeder af (større?) edderkopper
6. Se en video med en edderkop
7. Kig på en rigtig edderkop (fra afstand)
8. Gå tættere på edderkoppen
9. Rør ved edderkoppen
10. Lad edderkoppen kravle på dig

Alle disse skridt må gentages igen og igen, indtil du føler dig i kontrol/angstfri/mindre overvældet/mere tryk. Færdiggør hvert skridt,



før du går videre til det næste. Du kan selv bedst mærke, om du er klar til det næste skridt. Man kan også nå langt hen, for at måtte gå tilbage til nogle af de første skridt igen, simpelthen for at vænne sig til det. Hvert individ er unikt og hvert individs angst er unik, og derfor er det også helt individuelt, hvordan du vil benytte angsteksponeringen.

4. Beløn & ros dig selv

Husk at beløn dig selv, hvis du har gjort noget, du var angst for, men alligevel formåede at blive i situationen. På den måde husker du alle de succeser du oplever i dit liv. Lov dig selv noget, efter du har gjort noget angstprovokerende – en kop kaffe, en middag, et stykke tøj en biograftur, en massage eller hvad end du har lyst til at belønne dig selv med. Et mental skulderklap fra dig selv er også nok til at huske dig på, at det er sejt gjort – ros dig selv, det er modigt og flot at du gør noget, som du er bange for, husk det.

5. Tegn dig selv

Dette punkt er lidt utraditionelt, men noget jeg selv har fundet på, som har hjulpet mig.

Tegn eller mal et billede af dig selv, som du føler du ser ud, når du får angst. Prøv at slå hjernen fra og tænk ikke over, hvordan det skal se ud.

Prøv at visualisér hvordan det er, når du får angst, sådan så tegningen bliver en manifestation af det. Tegningen bliver et billede af, hvordan du ser dig selv som angstlidende.

Kig på billedet (det er lidt som eksemplet med billedet af en edderkop) og væn dig til, hvad du ser. Skal vi finde os i angsten? Nej. Men i mine øjne er det væsentligt at lære at blive bekendt med den, få fred med den, så den ikke længere har magt over dig.

Bliv bekendt med denne her angstfølelse og denne her person du har tegnet på papiret.

6. Se angsten i øjnene

Stil dig foran spejlet og se dig selv i øjnene. Træk vejret dybt og sig højt, hvad du frygter allermost. Sig højt, hvad det allersværeste er for dig lige nu eller hvad du hader allermost ved dig selv. Denne her øvelse handler ikke om dit udseende men om dine indre kvaliteter og dit forhold med dig selv og andre. For eksempel kunne man sige; "Jeg føler mig ikke god nok". Kig dig selv i øjnene, når du siger disse ting. Det kan også være kvaliteter ved dig selv som du ikke kan udholde eller kvaliteter som du føler du *ikke* har (da alle mennesker indeholder alle kvaliteter, men nogle er mere skjulte end andre). Angsten vokser sig meget større og bliver meget værre af at vi ikke vil erkende den. I starten kan denne øvelse være svær, da de fleste ikke ønsker at erkende at de har et problem, er bange eller føler sig utilstrækkelige. Men angsten vil begynde at lette og forsvinde, fordi vi ser det i øjnene, som vi har flygtet fra

7. Sig det højt

Hvis du føler dig tryk ved det i situationen, kan det være en kæmpe byrde at løfte af sine skuldre, at turde sige; "Jeg føler mig angst lige nu, det skal nok gå væk igen, men jeg har lige brug for at trække vejret et par minutter". Eller; "Jeg kan godt mærke, at det er en udfordring for mig, at skulle være her nu, fordi jeg begynder at få angst". At sige det højt, i øjeblikket, kan være enormt kraftfuld og kan være med til at dæmpe en stor del af angsten. Vi er så bange for hvad andre tænker og hvordan andre ser os, og det føles skamfuld at lide af angst, men meget af den frygt og skam forsvinder i takt med at man taler åbent om, hvordan man har det nu og her.

8. Træd ved siden af

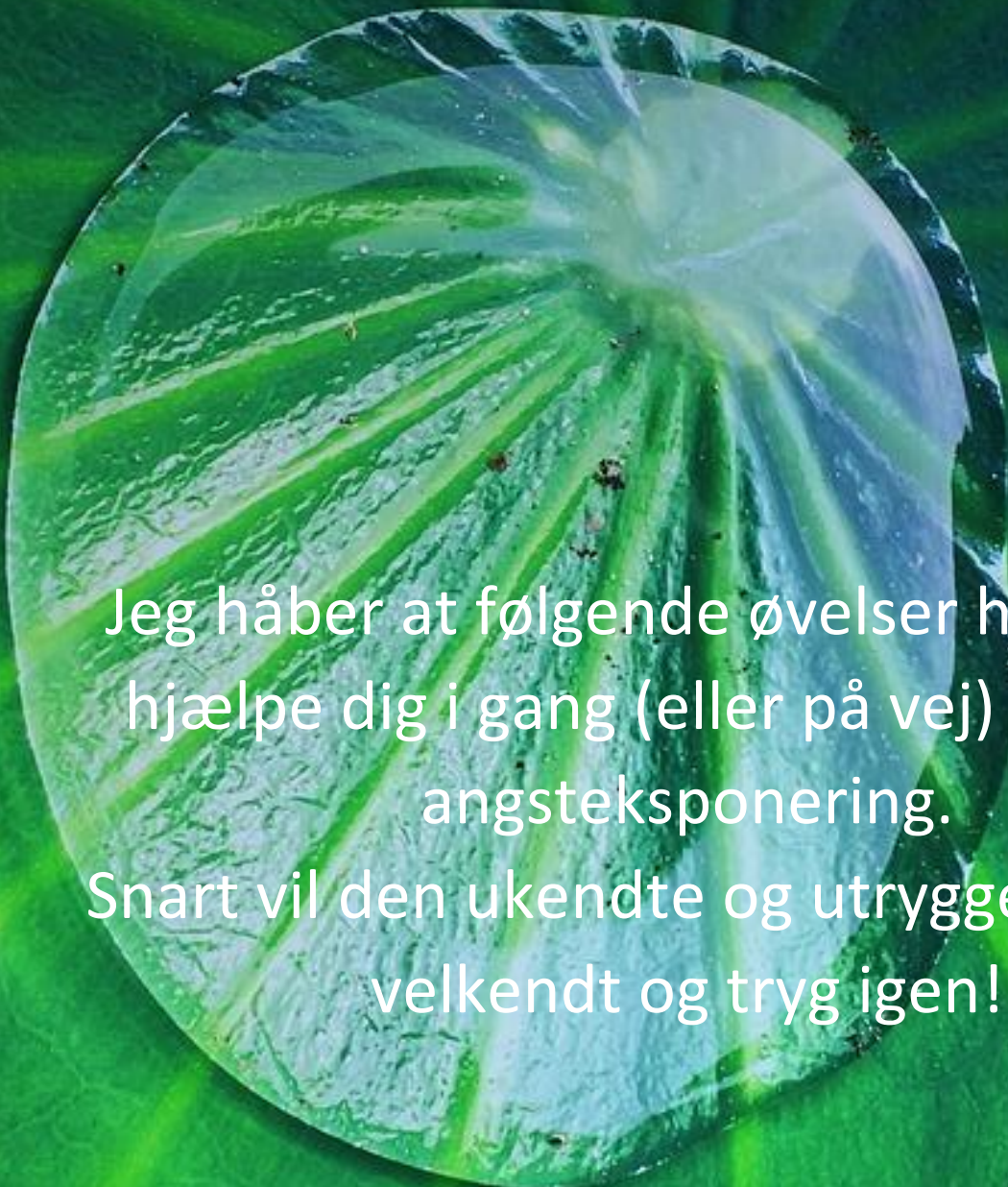
Er du bange for at træde ved siden af, for at tiltrække dig for meget opmærksomhed, til at sige eller gøre noget dumt? Så gør det. Med vilje. Er du bange for at spilde din mad – så spild den med vilje.

Tanken om angsten er værre end angsten i sig selv – angsten er især stærk når vi forventer at den kommer. Vi *ved* den kommer, men det er altid lidt uvist hvornår og hvordan. Hvis vi bevidst udsætter os selv for det, som vi frygter, er vi derimod i kontrol. Vi bestemmer – det er vores ansvar at angsten kommer. Det er en god øvelse i at lære sig selv at det er fuldstændig okay at træde forkert, sige noget mærkeligt, komme til at opføre sig pinligt. Det er okay, du ikke er perfekt – du dør ikke af det.

9. Smil & grin

I en overraskende del af min angsteksponering har jeg har brugt smil og grin til at støtte mig selv igennem angstprovokerende situationer. Når man har en let og humoristisk tilgang til sig selv og omverdenen – uden selvfølgelig at være opkørt og gå rundt med et falsk smil på læberne – vil man føle en hel del lettelse indeni. Man vil have bedre ved at kunne håndtere angsten og måske endda smile eller grine lidt af den indeni.

Hvis du f.eks. er i en situation som er angstprovokerende, så prøv at tænke på noget, eller find noget, som er humoristisk eller som kan få dig til at smile. Bare det at smile gør, at dine hjerne udskiller endorfiner, som gør at du føler dig lykkelig! At smile lidt for dig selv kan ændre dit forhold til angsten rigtig meget, fordi du kommer til at forholde dig mere let og ubesværet til angsten og ubehaget, fremfor at gå ind i en følelse af stor alvorlighed og nedtrykthed over angsten.



Jeg håber at følgende øvelser har kunne
hjælpe dig i gang (eller på vej) med din
angsteksponering.

Snart vil den ukendte og utrygge vej blive
velkendt og tryk igen!