

Exponeringsstegen

Innan du börjar jobba med exponering föreslår jag att du läser avsnittet om exponering på medvetenom.se och om du inte redan gjort det behöver du sedan göra en enklare beteendeanalys.

Om du i analysen blir medveten om att du i någon specifik situation har ett inlärt beteende (en strategi) som styr dig på ett sätt som du inte vill bli styrd. Då har du hittat ett område där du sannolikt kan få resultat genom att jobba med exponering.

Min funktions- och konsekvensanalys

1. Identifiera en **situation** som du vet väcker ett obehag hos dig. Beskriv situationen med få ord.

2. Identifiera din **reaktion**, hur du beter dig i situationen. Skriv kortfattat ner din reaktion.

3. Reflektera över vilken **funktion*** ditt beteende fyller i situationen där och då och skriv ner det med få ord? (*Funktionen brukar vara något som du i stunden upplever som positivt eller nödvändigt.)

4. Reflektera över vilka **konsekvenser** ditt beteende får i längden. Finns det en risk att din reaktion leder till någon oönskad konsekvens? I så fall skriv ner dessa.

Mitt mål

Börja varje exponeringsstege med att ange ett mål som ska vara:

1. Specifikt och avgränsat till den situation du identifierat i analysen.
2. Möjligt att följa upp, du ska kunna veta när du nått ditt mål.
3. Relevant och realistiskt för dig, något som du känner ä möjligt och som du verkligen vill uppnå.
4. Sätt en tid när målet ska vara uppnått.

Det här vill jag uppnå med min förändring, mitt mål är:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här målet senast den här dagen:

Uppföljning, jag nådde mitt mål den här dagen:

Tänk på att: Du kan göra flera stegar med olika mål och tidsramar och det går bra att ha flera igång samtidigt eller att jobba med ett mål i taget.

Mina steg

Nästa sak du behöver göra är att lista ut på vilken nivå ditt första steg ska ligga. Jag föreslår att du hellre provar ett lite för litet steg än ett för stort. Alla steg du klarar tar dig framåt! När du satt ditt första steg kan du antingen välja att sätta flera steg med en gång eller så avvaktar du och sätter nästa steg när du klarat det tidigare. Prova dig fram till vad som fungerar för dig.

Första steget till mitt mål är att:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här steget senast den här dagen:
Uppföljning, jag gjorde klart det här steget den:

Andra steget till mitt mål är att:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här steget senast den här dagen:
Uppföljning, jag gjorde klart det här steget den:

Tredje steget till mitt mål är att:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här steget senast den här dagen:
Uppföljning, jag gjorde klart det här steget den:

Fjärde steget till mitt mål är att:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här steget senast den här dagen:
Uppföljning, jag gjorde klart det här steget den:

Fortsätt med så många steg som situationen kräver Om ett steg är för stort, bryt ner det i flera delsteg och sätt ett nytt mindre mål om det behövs. Det finns inget rätt eller fel och inget misslyckande. Varje försök är en erfarenhet och en lärdom.

Ge inte upp - vid behov, omvärdera eller be om hjälp och var snäll mot dig själv!

Lycka till!