

At udforske og ændre angst

Denne øvelse handler om at udforske og ændre på, hvordan du skræmmer dig selv, og gør dig selv ængstelig. Tag et stykke papir og tegn en lang streg i midten af arket, fra top til bund. Vi skelner mellem den del af dig selv, som skræmmer (angstskaberen), og den del af dig selv, der bliver skræmt (modtageren, som bliver angst). På venstre side, skal du skrive det, som angstskaberen siger og gør. På den højre side skal du skrive det, som modtageren oplever og siger. Der er lavet eksempler for at vise, hvad der kan stå, men finde dine egne ord, som passer til dine oplevelser. Øvelsen kan med fordel gentages flere gange. Som angstskaberen forsøger du at få fat i de mest skræmmende budskaber, som du sender til dig selv. Som modtager skal du forsøge at forstå, hvordan det opleves for dig, hvad du havde haft behov for, og formidle det tilbage igen. Brug hele tiden 'du'-sprog, som om det er en dialog mellem den der skræmmer, og den der skræmmes ('Alt kommer til at gå ad helvede til, og der er ingen der kan lide dig!')

Angstskaberen	Modtageren
1. Gør dig selv ængstelig! Skriv hvad angstskaberen siger for at skræmme dig, gøre dig urolig, ængstelig og bange. Prøv at være så specifik som mulig, og gerne true med specifikke billeder, hændelser og konsekvenser. Hvis du kender til tidligere minder, hvor der er sket noget lignende, må du gerne lægge det oveni.	skriv punkt 1 her
Skriv punkt 2 her	2. Hvordan føles det at høre dette? Læs budskapet fra angstskaberen højt. Mærk efter i din krop samtidig med at du læser det. Mærk efter, hvordan det opleves og føles at høre dette. Skriv det ned og fortæl det til angstskaberen. Hvad trænger du egentlig fra angstskaberen?
Skriv punkt 3 her	3. Hvad trænger du egentlig fra angstskaberen? Forsøg at sætte ord på hvad du vil have, at der skal ske, og hvad du havde trængt til at høre i stedet for. Skriv det ned.
Skriv punkt 4 her	4. Hvordan føles det at bede om dette? Læs ordene indeni dig eller sig dem højt, og fortæl angstskaberen, hvad du trænger. Mærk efter, hvordan det føles at bede om dette. Hvis det føles godt, så fortsæt med at bede om det fra den anden del af dig selv. Skriv hvordan det føles at gøre dette.

<p>5. Som angstskaber, hvordan er det at høre dette?</p> <p>Hvis du har lyst til at fortsætte at skræmme, gå tilbage til punkt 1. Hvis du mærker, at den anden har ret, så prøv at sætte ord på dette. Hvad har du egentlig prøvet at opnå ved at skræmme sådan? Er der noget du vil beskytte dig selv imod? Kan du gå med til at skræmme mindre?</p>	<p>Skriv punkt 5 her</p>
<p>Skriv punkt 6 her</p>	<p>6. Hvordan føles det at modtage dette?</p> <p>Læs det angstskaberens siger. Mærk efter hvordan det føles at blive mødt på den måde. Skriv det ned. Hvis det er vanskelig at gøre denne øvelse, kan du opsummere lidt for dig selv, hvad der skete, og hvor det stoppede. Det kan være nyttigt at gøre øvelsen igen senere, især når du føler dig ængstelig og urolig.</p>