GRATIS MALL · PRESTATIONSÅNGEST

Tillräckligt för den här uppgiften

En plan före och efter ett prestationstillfälle

Välj en konkret uppgift. Skilj uttalade kvalitetskrav från krav på att aldrig verka osäker. Planera en begränsad förberedelse och följ upp vad som faktiskt hände. Behåll nödvändiga kontroller och anpassningar.

Så använder du arbetsbladet

1. Välj en enda vardagssituation. Skriv kort och låt osäkra svar vara öppna.
2. Beskriv vad du vet, vad du förväntar dig och vilket stöd du behöver.
3. Avsluta registreringen. Använd underlaget i ett samtal, inte som ett krav på att må perfekt.

Ett påhittat exempel

Illustration, inte en berättelse om en verklig användare eller ett behandlingsresultat.

Aktivitet	Ge en kort uppdatering med tre huvudpunkter
Förutsägelse	Om jag inte kan allt direkt tror andra att jag inte duger
Min vanliga respons	Jag förbereder tänkbara frågor utan att bli färdig
Behov av stöd	Tydliga huvudpunkter och möjlighet att kontrollera okända uppgifter
Varför det är viktigt	Att ge användbar information utan att bedöma hela mitt värde

Om arbetet gör dig mer upptagen av kontroll eller självkritik: pausa, förenkla och ta upp det med vården.

Skriv med dina egna ord

Datum: _____ Situation: _____

Vad kräver uppgiften i praktiken?

Vilka extra krav lägger jag på mig själv?

Vilken förberedelse är användbar och när får den sluta?

Vad kan jag göra om något inte går som tänkt?

Vad vill jag observera efteråt, utan att läsa andras tankar?

Du behöver inte fylla i allt. Detta arbetsblad är ingen bedömning och ger inga individuella behandlingsinstruktioner.

FÖLJ UPP VARSAMT

Vad vill du ta med vidare?

Välj en kort stund för återblick. Beskriv konkreta händelser och behov, utan att betygsätta ditt värde eller granska varje känsla.

Vad var användbart för mottagaren?

Vad behöver rättas eller läras inför nästa gång?

Vilken press eller arbetsbelastning behöver jag få hjälp med?

Inför ett samtal med vården

Ta med ett exempel på hur vardagen påverkas och de frågor du har. Berätta även om övningar eller registreringar gör besvären större. Be om hjälp att välja en lämplig nästa handling.

Stöd när du behöver det

Artikeln och dagboken ersätter inte professionell hjälp. Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning. Vid omedelbar fara eller självmordsplaner: ring 112 eller kontakta psykiatrisk akutmottagning. Vid självmordstankar finns också Mind Självmordslinjen på 90101.

Kontaktuppgifter kontrollerade mot 1177, 6 oktober 2026. Sök vård vid nya eller svåra kroppsliga symtom.

ETT ARBETSBLAD · EN STÖRRE STRUKTUR

Vill du samla din fortsatta praktik?

Ångestdagbok är ett KBT-baserat program för vuxna med dagliga reflektioner, övningar och uppföljning under 12 veckor.

12 veckor | 97 skrivfrågor | Print + digital

Det här är bara ett litet smakprov

Det gratis arbetsbladet är omformulerat för den här artikeln. I det kompletta programmet finns dagliga registreringar, verktyg och veckoreflektioner som ger en sammanhängande struktur.

Printversionen omfattar 156 sidor och den digitala versionen 155 sidor. Välj det format som passar din vardag och dina förutsättningar.

Du behöver inte skriva mycket för att börja. Ett kort exempel och en fråga att ta vidare kan vara en meningsfull start.

Se hela Ångestdagbok →

Programmet är ett stöd för självreflektion och vardagspraktik. Det ställer inga diagnoser, ersätter inte vård och lovar inte ett visst resultat. Använd det gärna som komplement till stöd från en professionell.