

2018

Sosial angst

SELVHJELPSMATERIALE
LAGET AV MAGNUS NORDMO

Modul 8: Presentasjoner

I denne modulen skal vi snakke spesifikt om sosial angst i forbindelse med presentasjoner og hvordan man kan mestre dette. Om du ikke har sett de foregående modulene i dette programmet anbefaler vi at du gjør dette da denne teksten bygger videre på forståelsen fra tidligere.

Når vi sier «presentasjoner» mener vi i denne sammenhengen alle typer presentasjoner man kan ha foran andre mennesker, enten på jobb, skole, foran venner eller familie. Det kan være alt fra å spørre et kort spørsmål i en forsamling, til lengre og kompliserte taler, resonnement eller demonstrasjoner.

I denne modulen vil vi gi deg en oppsummering først. En slags kortversjon av det viktigste som vil bli presentert i denne teksten:

1. De fleste av oss er redd for å holde en presentasjon foran en forsamling.
2. Det å bli god på å holde presentasjoner er ikke så ulikt å lære å kjøre en bil eller å lære å lese. Skal man bli god, må man øve.
3. Selvfokus, sikkerhetsatferd og unngåelse kan sabotere din fremgang og holde angsten vedlike.
4. Måltrettet eksponeringsarbeid er en effektiv metode for å få vekk angsten.

La oss se litt nærmere på disse punktene.

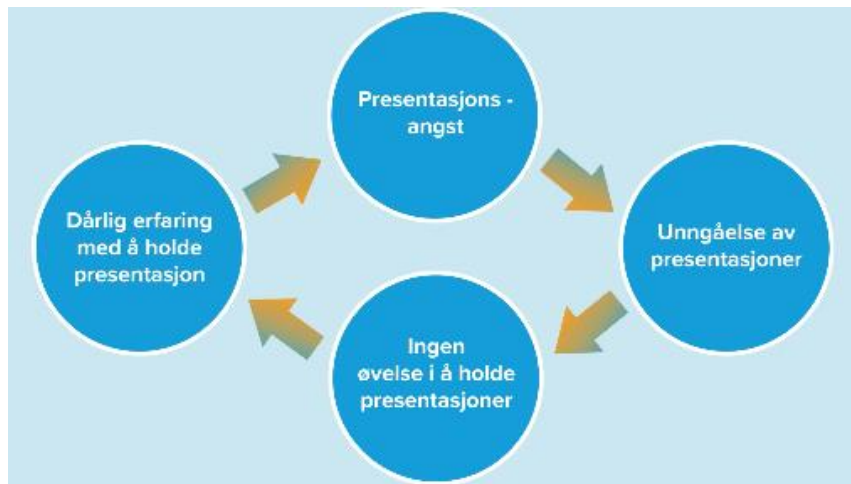
1. De fleste av oss er redde for å holde en presentasjon foran en forsamling.

I 2012 gav de amerikanske psykologene Karen Dwyer og Marlina Davidson 815 tilfeldige amerikanske studenter en liste over vanlige ting man kan være redd for og ba dem rangere hva som var verst. Når Dwyer og Davidson telte opp alles svar fant de at frykten for høyder kom på en femteplass hvor 37 % prosent av studentene sa de var redd for dette. På fjerdeplass kom ensomhet med 38 %, på tredjeplass kom døden med 43 %, på andreplass kom finansielle problemer med 54 %. Men den soleklare vinneren over alle tingene man kunne være redd for var det å snakke foran en forsamling, hvor hele 61 % av studentene markerte at de var redde for dette!

Da er det jo egentlig rart at veldig mange føler at de er alene med sin frykt for å snakke i forsamlinger. Hvordan kan det ha seg når det er så vanlig? En mulig forklaring her er mange trosser sin frykt og, med litt øvelse, klarer å holde gode presentasjoner selv om de er veldig nervøse. Det er nemlig ikke slik at nervøsitet trenger å medføre en dårlig presentasjoner, tvert imot kan litt nervøsitet være akkurat det du trenger for å holde deg skjerpet og klar.

2: Det å bli god på å holde presentasjoner er ikke så ulikt å lære å kjøre en bil eller å lære å lese. Skal man bli god, må man øve.

Hvis du lider av en sterk frykt for å holde presentasjoner kan det tenkes at du har falt inn i et uheldig mønster. Det ser slik ut: Frykten innebærer at du unngår presentasjoner – unngåelse gjør at du aldri får øvet på dette – det at du aldri får øvd fører til at de få gangene hvor du faktisk snakker til en forsamling er lite kompetent – dette medfører en dårlig opplevelse og mer angst for å snakke i forsamlinger osv. Ut ifra denne onde sirkelen kan vi se at din kompetanse som taler er en viktig del av å mestre angsten.



Vi anbefaler at du lager en tale eller presentasjon ut ifra et tilfeldig tema som du øver på å holde for deg selv. Når du øver må du strebe etter å holde andre faktorer så likt som mulig til den virkelige presentasjonssituasjonen. For eksempel burde du gi deg selv samme tidsbegrensinger, snakke «som om» det er flere lyttere i rommet, stå oppreist om det er dette du skal gjøre, bruke PowerPoint eller data på samme måte etc. Når du klarer å gi gode presentasjoner uten publikum kan du øve med et lite publikum, for eksempel en person du kjenner godt og stoler på. Gjenta prosessen og be ditt «publikum» om tilbakemelding etterpå. Hva var uklart, hva kunne du ha gjort bedre, hatt mer eller mindre fokus på, etc. Neste steg er å bevege deg oppover i hierarkiet helt til du når den virkelige presentasjonen.



3. Selvfokus, sikkerhetsatferd og unngåelse kan sabotere din fremgang og holde angsten vedlike

Som vi har nevnt tidligere i programmet er det flere fallgruver som du kan falle i, mens du eksponerer deg for det du er redd for. Når man holder presentasjoner mens man er redd er man eksempelvis veldig sårbar for å rette oppmerksomheten innover som øker din angst, og gjør det vanskelig for deg å levere en god presentasjon. «Følelsen» av angsten i kroppen vil dominere og folks oppmuntrende blikk vil bli utestengt dersom du stirrer ned i et ark med notater. Her er du altså avhengig av å gjøre det motsatte, nemlig å snakke til lytterne mens du aktivt holder oppmerksomheten på det du sier og inntrykkene du får fra salen. Et kjekt tips her er å «fake it to you make it», nemlig å bare late som om du har selvtillit og har gjort dette før, selv om du egentlig er veldig redd. Repeter gjerne modul 4 om selvfokus for en repetisjon.

En annen fallgrube er at ens fremgang blir hindret av sikkerhetsatferd. Som nevnt tidligere er dette strategier og triks man bruker for å redusere angst. Tidligere i programmet har vi snakket mye om hvorfor sikkerhetsstrategier opprettholder angsten på sikt. Når det gjelder presentasjoner finnes det noen typiske sikkerhetsatferder som du må være obs på:

Unnvikende blikk.

Unngåelse av blikk er en utrolig dårlig ide dersom du ønsker å bli kvitt presentasjonsangst. Streb etter å se ut, «i salen», mens du snakker. Da mener vi ikke at man trenger å stirre i øynene hele tiden. Gode talere vil la blikket deres vandre rundt i en sal og gjerne la blikket hvile på noe annet innimellom, men pass på å ikke fikse på gulvet, eller et ark, eller på noe annet, for å redusere angsten. Om du har fulgt med i dette programmet så langt vet du noe om hvorfor dette vil være dumt.

Høytopplesning

Mange ønsker å «helgardere» seg ved å forhåndsskrive og deretter øve inn et fullstendig manus inn i hukommelsen. Da driver man egentlig mer med høytopplesning enn en presentasjon. Det er mange problemer med denne strategien. 1) Du får ikke øvd deg på vanlig presentasjon 2) Du er ekstra sårbar for selvfokus fordi du ikke kan si naturlig det som faller deg inn 3) Du er sårbar dersom du ikke husker alle detaljene, og dersom du «mister tråden» kan det være umulig å finne tilbake. 4) I de fleste tilfeller er det ikke dette en arbeidsgiver eller lærer eller venn ønsker at du skal gjøre dersom du har fått et presentasjonsoppdrag. De færreste ønsker å høre en høytopplest tale, sammenlignet med en godt forberedt presentasjon. Men, i noen sammenhenger er det jo faktisk nettopp høytopplesning som er ønskelig. Da er det lurt å forberede seg ved å øve på nettopp dette.

Forberedelse

I noen tilfeller kan forberedelser i seg selv være en form for sikkerhetsatferd, da for eksempel hvis presentasjonen du skal ha ikke innebærer noe fakta eller innhold som skal forberedes, men du prøver allikevel å forberede alt du skal si i hver minste detalj, for å holde angsten under kontroll.

Et eksempel til på dette: Du hører på en foreleser som snakker til en forsamling og ønsker å stille personen et spørsmål. Hvis du øver på setningen du skal gi flere ganger, før du omsider rekker opp hånden og spør: «Kan du fortelle mer om det forrige poenget ditt»? Kan dette tenkes å være en uheldig sikkerhetsatferd. Da er det mye bedre å bare kaste seg uti det, rekke opp hånden også spør slik det føles naturlig.

Og motsatt, hvis du skal ha en skolepresentasjon om Norges rolle i EU må du selvfølgelig lese deg opp på Norges rolle i EU, finne ut hva du skal si, og i hvilken rekkefølge, og hva du skal legge vekt på også videre.

Her ser vi at funksjonen til forberedelsen er viktig. Om målet med forberedelsen er å unngå angst, og passe på at katastrofen ikke inntreffer, er det bare uheldig. Om funksjonen er å gjøre selve presentasjonen din god er det selvfølgelig nødvendig.

«Unnskylderen» og selv-sabotøren.

En annen måte å redusere effekten av øvelse og eksponering er å stadig unnskyld seg selv eller finne på forskjellige forklaringer på hvorfor presentasjonen er dårlig. Det kan være å forsøke å overbevise publikum om at man ikke har fått tid til å forberede seg eller at man bruker mye tid og energi på å fortelle publikum at man er dårlig taler, før man starter. Noen gjør dette før de skal si noe i et forsøk på å senke forventningene på forhånd, men dette har sjeldent en positiv effekt. Da er det bedre å la publikum selvstendig få vurdere din presentasjon uten at du forsøker å påvirke dem.

En avart av dette er når en presentøren ikke forbereder seg godt, der det faktisk er nødvendig, som en slags selv-sabotasje av presentasjonen. Målet med denne strategien er noen ganger at man ikke skal bli negativ evaluert dersom ting går dårlig, fordi man da kan fremheve at man ikke har forberedt seg. En annen årsak kan være at forberedelse vekker angsten fordi bare tanken på en muntlig presentasjon er forferdelig. Da er mangelen på forberedelse en type unnvikelse som selvfølgelig straffer seg hardt når man kommer til selve presentasjonen og ikke har forberedt seg. I en slik situasjon kan forberedelse ses på en strålende eksponeringsøvelse.

Måltrettet eksponeringsarbeid er en effektiv metode for å få vekk angsten

I tidligere modeller har vi beskrevet hvordan angst forsvinner av seg selv hvis man eksponerer seg for angsten over tid, fordi man da får mulighet til å teste ut katastrofetanker som kommer med angsten. Dette gjelder også for angsten man opplever i en presentasjonssituasjon. Øvingen vi allerede har drøftet er en glimrende måte å eksponere seg for angsten.

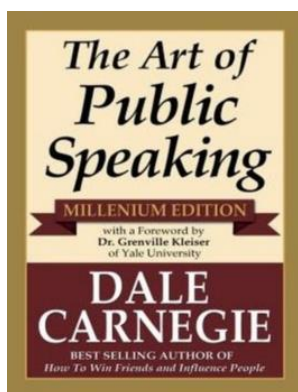
Dersom det er spesifikke momenter med det å snakke foran andre som plager deg er det lurt å møte disse fryktene der det passer seg. La oss for eksempel si at du er veldig redd for hva som vil skje dersom du stammer mens du snakker til en forsamling. Hva med å teste dette ut i praksis? Rekk opp hånden og legg til litt falsk stamming når du stiller et spørsmål.

Hvis du er redd for at angsten vil medføre at du glemmer alt du skulle si, er den beste måten å fjerne denne frykten på, å møte angsten i en presentasjonssituasjon hvor du selv kan erfare at hukommelsen fungerer, selv med masse angst.

I denne prosessen, som med eksponering generelt, kan det være lurt å gradvis øve mot mer og mer krevende presentasjonssituasjoner, hvis tanken på å holde presentasjon foran mange mennesker virker umulig. Så kan man gradvis øke vanskelighetsgraden, for eksempel med en slik utvikling:



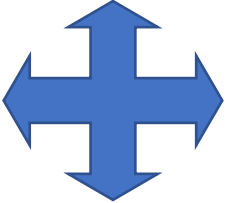
Om du ønsker rask bedring og effektiv eksponering er det lurt å gi seg selv mange solide utfordringer. Når du gjennomfører eksponering er det viktig at du er bevisst på antagelsene som melder seg når du blir redd. Vi anbefaler at du bruker arbeidsarket som ble introdusert i modul 6 i dette arbeidet, for å mest mulig ut av øvelsen. Det er også viktig at du leser om eksponering før du planlegger din fremgangsmåte, slik at du ikke går i de typiske fellene.



Da gjenstår det bare for oss å ønske deg lykke til med dine fremtidige presentasjoner. Vi avslutter i dag med et sitat fra boken «the art of public speaking» fra forfatteren Dale Carnegie.

«En bok kan gi deg gode råd om svømmeteknikker, men før eller siden må du bli våt, ja til og med slite og være livredd. Det finnes mye tørt svømmetøy der ute, men ingen har noensinne lært å svømme i det. Det finnes bare en vei og det er å hoppe uti det.»

Arbeidsark 1: Diamanten (Fyll inn dine egne opplevelser ved punktene. Hvordan kjenner du din sosiale angst?)

		Atferd			
		1:			
		2:			
		3:			
		4:			
		5:			
Følelser				Tanker	
1:	1:				
2:	2:				
3:		Kroppen		3:	
4:		1:		4:	
5:		2:		5:	
		3:			
		4:			
		5:			

Arbeidsark 2: Min modell

Bruk modellen nedenfor og fyll inn med dine opplevelser

Sosial situasjon: Hvilke situasjoner kjenner jeg angsten?

Katastrofetanker: Hva er mine katastrofetanker?

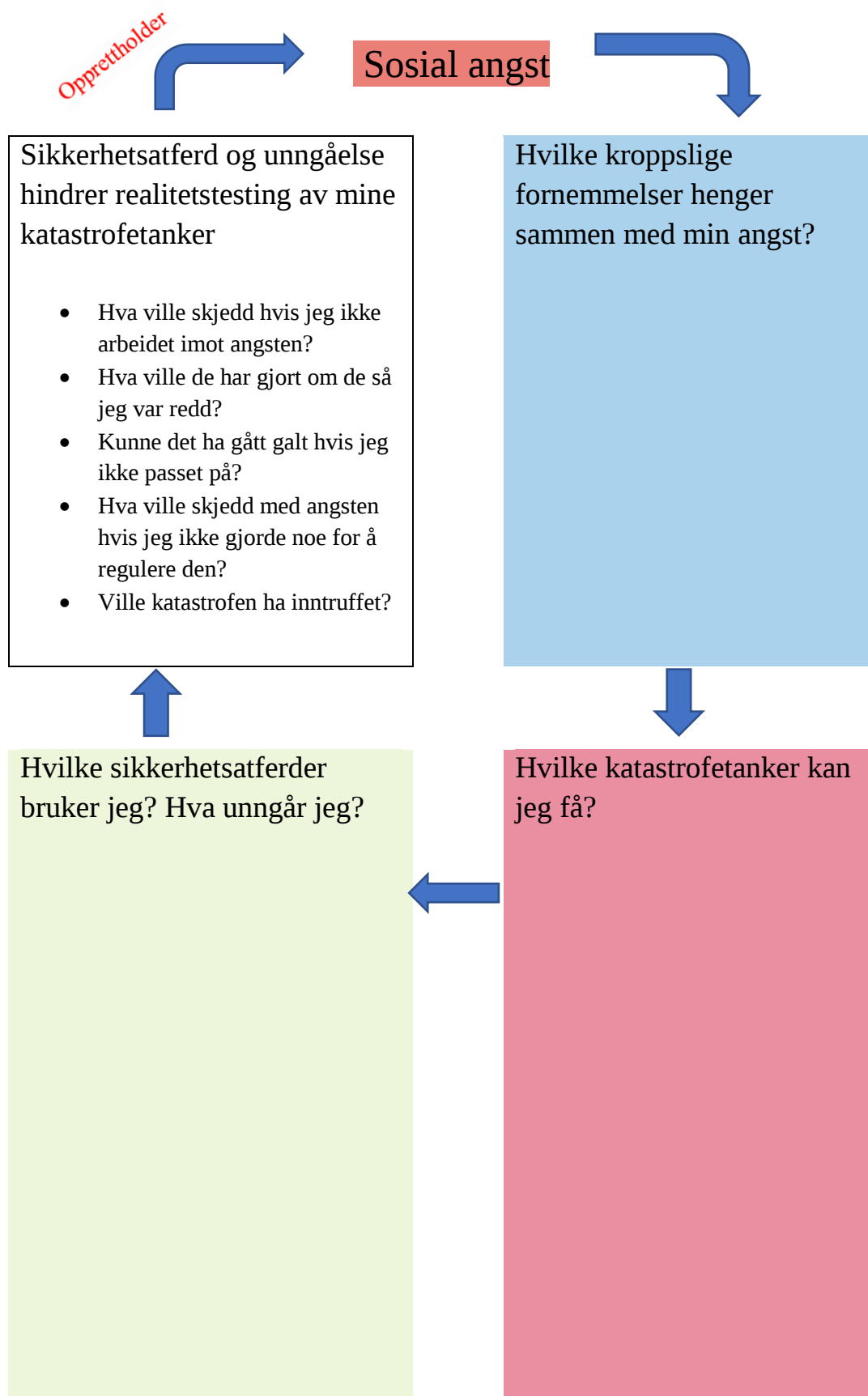
Selvfokus: Hvordan kjenner jeg selvfokus?

Sikkerhetsatferd: Hva gjør jeg for å redusere angsten

Angstsymptomer: Hvordan kjenner jeg angsten?

Angst-sirkelen

Fyll inn de fargelagte områdene med egne opplevelser



Lag flere kopier og bruk før og etter hver eksponering.

FØR EKSPONERING

Hvilken katastrofetanke er det jeg skal teste ut:
Hvordan skal jeg teste ut dette:
Hvilke sikkerhetsatferder skal jeg unngå å gjennomføre
Hvor kan jeg holde fokus når angsten stiger
Hva kan jeg gjøre får å øke angsten?

ETTER EKSPONERING

Hvis det jeg fryktet faktisk skjedde, var det så ille som jeg trodde?
Hvordan var min erfaring sammenlignet med slik jeg trodde du kom til å gå? Ble jeg overrasket?
Hva lærte jeg?