

Övningsblad

Stanna upp och hantera stressiga situationer

Genom att använda dig av övningen SOAS kan du få hjälp med att ta dig ur ett automatiserat och dysfunktionellt sätt att reagera på en stressig situation. Istället för att reagera per automatik kan du lära dig att *agera* flexibelt, utifrån dina värden och mål för stunden, och i ett långsiktigt perspektiv.

Övningsbeskrivning:

Övningen innebär att följa akronymen SOAS. När du befinner dig i en stressad situation, gå igenom dessa fyra olika steg:

- S** **Stanna upp** innan du reagerar för att se vad som faktiskt händer, och för att se hur situationen faktiskt ser ut. På ett idrottsspråk kan vi kalla det för en ”mental timeout”.
- O** **Observera** på ett icke-dömande och neutralt sätt vad som försiggår just nu. Beskriv situationen, samt tankar, känslor och andra sensationer som du upplever just nu.
- A** **Acceptera** verkligheten som den är, just nu. Den är som den är, oavsett om du gillar det eller ej. Då har du verkligheten att utgå ifrån när du tar nästa steg.
- S** **Svara eller Släpp**: Om du befinner dig i en situation som du faktiskt har möjlighet att påverka, så gör det, utifrån dina långsiktiga mål. Om situationen inte går att ändra, släpp taget om den (situationen, tanken, känslan) och för din uppmärksamhet till något annat som pågår just nu.

Tips: Träna detta först i mindre stressande situationer för att lära dig övningen. Sedan kan du använda den i alltmer stressande och utmanande situationer.

