

Mål för behandlingen

I vilka situationer och relationer vill du öva på nya självhävdelsebeteenden? Ägna lite tid åt att formulera dina första "SMARTa" mål. Om du märker att det tar emot eller känns svårt att göra det här arbetet, ge lite plats för den upplevelsen och pröva att skriva ned situationer att öva i ändå. Det måste inte bli heltäckande eller helt rätt. Du kan alltid komma tillbaka till den här listan och justera den – stryka, lägga till, ändra. Ta hjälp av skattningarna du gjorde nyss av hur du brukar hävda dig i olika situationer och relationer.

Specifik situation (när? var? vem?)	Vilka självhävdelse-beteenden vill jag öva på?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Utökad svensk anpassning från Michel och Fursland (2008) © 2023 Tobias Hagberg. Arbetsbladet kan kopieras, ändras och distribueras fritt om du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och licensvillkoren [Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige \(CC BY-SA 2.5 SE\)](#). Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för detaljer om utökningar.

Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Fiona Michel, och Anthea Fursland. 2023. "100% respekt". www.100respekt.se.
Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Martin Oscarsson, Fiona Michel, Gerhard Andersson, och Per Carlbring. 2023. "Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial". Internet Interventions 32: 100629. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629>.

Michel, Fiona, och Anthea Fursland. 2008. "Assert Yourself". Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness.