

Hindrande antaganden om att ta/ge kritik

Kan du identifiera några exempel på tänkande som hindrar dig i situationer där vill kunna ge och ta kritik på ett konstruktivt sätt? Kryssa för dem som du känner igen dig i nedan. Ge dig också själv lite tid att försöka sätta ord på ytterligare antaganden som hindrar dig. Även om det kan vara skrämmande att se ditt tänkande på pränt, påminn dig om att de är just det – tankar. Du kommer i när du arbetar vidare få möjlighet att förhålla dig friare och mer flexibelt till dem.

- ☐ Om jag blir kritiserad betyder det att jag är dum.
- ☐ Eftersom de kritiserade mig, tycker de inte om mig längre.
- ☐ De har rätt, jag gjorde fel, jag kan inte gör något rätt. Jag är misslyckad.
- ☐ Jag kan inte kritisera dem för då kommer de inte att tycka om mig.
- ☐ Hur vågar de säga att jag har gjort fel? De har ingen rätt att göra det.
- ☐ De är hur som helst idioter. Jag tänker inte lyssna på dem.
- ☐ Om jag kritiserar mig själv ännu hårdare och skojar om det kommer ingen att få veta hur sårad jag är.

Fler hindrande antaganden som jag märker att jag följer

Utökad svensk anpassning från Michel & Fursland (2008) © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhem. 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, T., Manhem, P., Michel, F., & Fursland, A. (2023). 100% respekt. www.100respekt.se

Hagberg, T., Manhem, P., Oscarsson, M., Michel, F., Andersson, G., & Carlbring, P. (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, F., & Fursland, A. (2008). Assert Yourself. Centre for Clinical Interventions. www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness