

100% respekt

Fiona Michel, Anthea Fursland, Patrik Manhem & T

6 juli 2023

Innehåll

Översikt

Vecka 1: Introduktion och mål

Vad menas med att hävda sig själv konstruktivt?

Effekter av bristande konstruktiv självhävdelse

Konstruktiv självhävdelse är något vi lär oss

Vad hindrar oss från att hävda oss konstruktivt?

Övning: Hur bra är du på att hävda dig själv?

Övning: Formulera dina första mål för din träning i självhävdelse

Sammanfattning

Vecka 2: En grund för nyinläring

Att skilja på verbal och icke-verbal kommunikation

Passiv kommunikation

Aggressiv kommunikation

Konstruktiv självhävdande kommunikation

Lite om inläring, obehag och motivation

Övning: Påbörja träning i progressiv avslappning

Sammanfattning

Sammanfattning

Vecka 4: Bli medveten om handlandet

Introduktion till tekniker för konstruktiv självhävdelse

Grundläggande självhävdelse

Fler tekniker för konstruktiv självhävdelse

Repig grammofonskiva-teknik för att säga 'nej'

Övning: Mängdträna – övning ger färdighet

Övning: Korta ned progressiv avslappning

Sammanfattning

Vecka 5: Bli medveten om kroppen

Halvtidsavstämning

Övning: Identifiera fysisk spänning just nu

Övning: Hitta dina egna sätt att sänka spänningsnivån

Övning: Bli din egen avslappningsguru

Övning: Slappna av snabbt i "heta" situationer

Ännu fler metoder för avslappning

Medveten närvaro för ökad toleransförmåga

Sammanfattning

Övning: Planera inför de kommande två veckorna

Vecka 6-7: Säga nej

Att säga 'nej' i underskott

Goda skäl att kunna säga 'nej' oftare

Effektiva sätt att säga 'nej'

Ta emot destruktiv kritik

Ge konstruktiv kritik

Övning: Mängdträna på att ge konstruktiv kritik

Sammanfattning

Vecka 6-7: Besvikelser

Hur hanterar du besvikelser?

Dina förutsägelser i situationen påverkar hur du agerar

Övning: Mängdträna på att hantera besvikelse

Sammanfattning

Vecka 6-7: Komplimanger

Komplimanger bygger relationer och självkänsla

Hur hanterar du komplimanger?

Dina förutsägelser påverkar hur du agerar

Konstruktiva beteenden för att ge och ta emot komplimanger

Övning: Mängdträna på att ge komplimanger

Sammanfattning

Vecka 8: Planera för framkomlighet

Övning: Hur har du det precis just nu?

Översikt: Fortsätt att hävda dig själv konstruktivt

Övning: Upprätta en hierarki

Lägg märke till negativa förutsägelser

Utför beteendeeexperiment

Om skillnaden mellan bakslag och återfall

Översikt

KBT för konstruktiv självhävdelse

Självhävdelse kan vara mer eller mindre konstruktiv, aggressiv eller passiv. Vi vill att du ska kunna hävda dina behov på ett sätt som är för dig själv och för andra så konstruktivt som vi skulle önska.

- Tar du ofta på dig mer än du orkar?
- Tappar du humöret i trafiken för ofta?
- Har du svårt att ge eller ta emot komplimanger?
- Tar det emot att reklamera en vara eller tjänst?
- Känner du dig ofta stressad och utarbetad?
- Händer det att du smäller i dörrar när du är arg?
- Brukar du bli nedstämd efter besvikelser?
- Har du svårt att säga nej?

Då kan den här självhjälpsmaterialet baserat på kognitiv beteendeterapi hjälpa dig. I 100% respekt får du lära dig identifiera hindrande tankar och känslor, agera konstruktivt i nära relationer, i arbetet eller gentemot okända personer, hitta sätt att själv finna alternativa, konstruktiva beteenden som du utifrån motivation och med evidensbaserade metoder får träna på i ditt eget liv. Du kan träna på egen hand eller i terapi, med stöd av en KBT-psykolog eller -psykiater.

10 avsnitt, 8 veckor

KBT-självhjälpsmaterialet består av 10 avsnitt som det är tänkt att du jobbar igenom under 8 veckor. Under de första fem veckorna kommer du att ...

- sätta meningsfulla personliga mål (sidan 4),
- lära dig om konstruktiv självhävdelse (sidan 17),
- lära dig tänka mer flexibelt (sidan 32),
- bli varse vilket handlande som är ändamålsenligt (sidan 47) samt
- bli medveten om och hantera kroppsliga stressreaktioner (sidan 54).

Under de två näst sista veckorna väljer du själv vilka fördjupningsområden du vill bli bättre på att klara av att ...

når ända fram i båda avseenden blir det $10 \times 10 = 100$!

Redo att börja?

Vecka 1: Introduktion o

Vad menas med att hävda sig konstruktivt?

Du har säkert hört någon säga "Du behöver stå upp för dig själv!" Men att hävda sig själv på ett konstruktivt sätt är ett visst sätt att kommunicera. Om du konstruktivt uttrycker du dina känslor, tankar, behov och åsikter på ett öppet sätt som respekterar människors rättigheter. Om du är aggressiv använder du en kommunikationsstil som inte respekterar människors rättigheter. Ytterligare en kommunikationsstil är den passiva, där du inte respekterar dina egna rättigheter. Du har säkert också hört om den passiva-aggressiva stilen. Det är när du är aggressiv – men på ett sätt som inte är konstruktivt. Ett exempel skulle kunna vara om du smällde igen dörren efter dig och egentligen hade behövt göra var att uttrycka din ilska på ett konstruktivt sätt.

Myter om självhävdelse

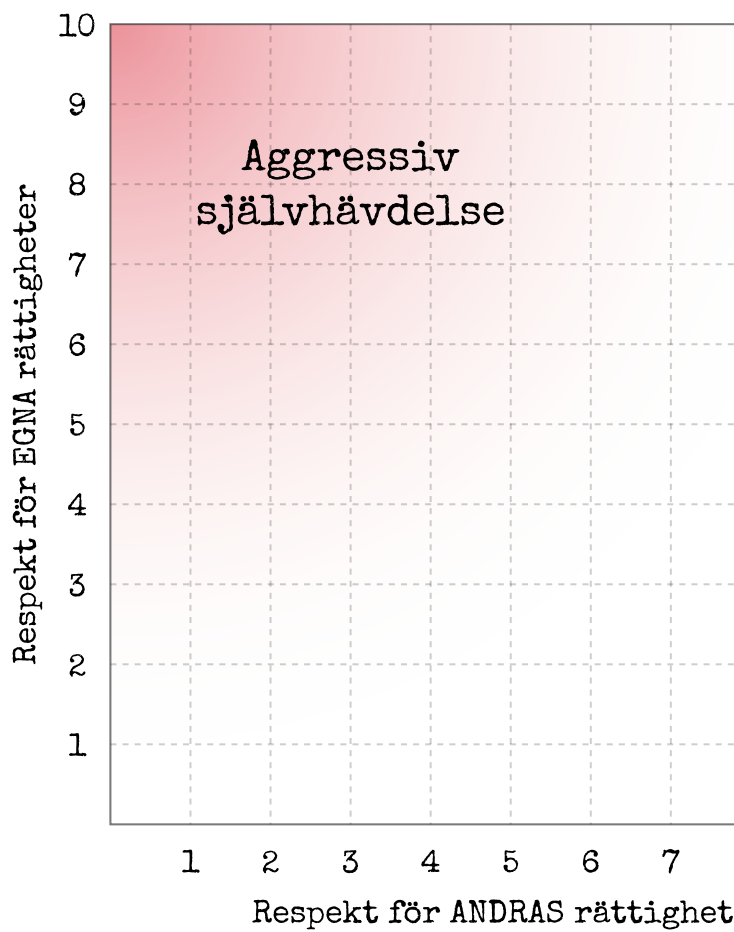
Det finns flera myter om konstruktiv självhävdelse. Ibland använder man sig av olika ursäkter för att inte hävda sig själva bättre. Det är värt att titta närmare på några av dessa. I vecka 3, som handlar om sätt att tänka på ett mer självhävdande sätt, kommer vi att se oss i olika sätt att tänka som hindrar oss från att hävda oss själva. Det är viktigt att närmare på hur vi kan förändra vårt sätt att handla, med hjälp av så kallade kognitiva verktyg.

Myt 1: "Att hävda sig själv är detsamma som att vara aggressiv"

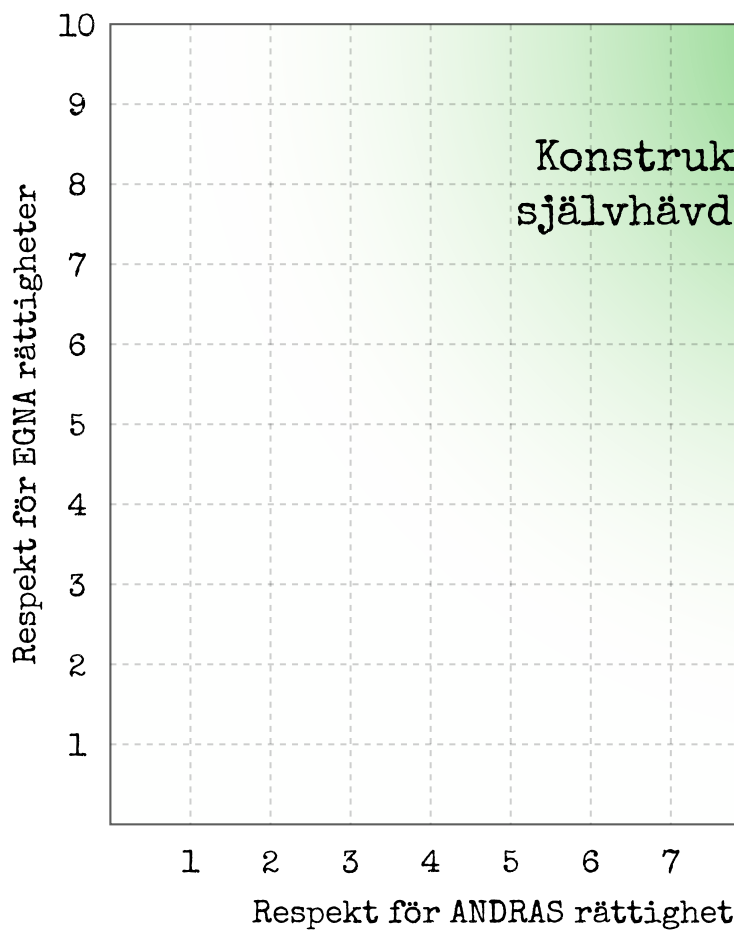
Vissa tror att de hävdar sig själva eftersom de uttrycker sina behov och åsikter. Det är visserligen helt sant att både aggressiv kommunikation och konstruktiv kommunikation innebär att du förmedlar vad du behöver. Men skillnaden i hur du hävdar dina behov är viktig. Du gör det konstruktivt är mycket viktig. Det handlar bland annat om vilken kroppsspråk du använder. Vi kommer att diskutera de här skillnaderna närmare om icke-verbala kännetecken för respektive kommunikationsstil.

Myt 2: "Om jag hävdar mig själv får jag som jag vill"

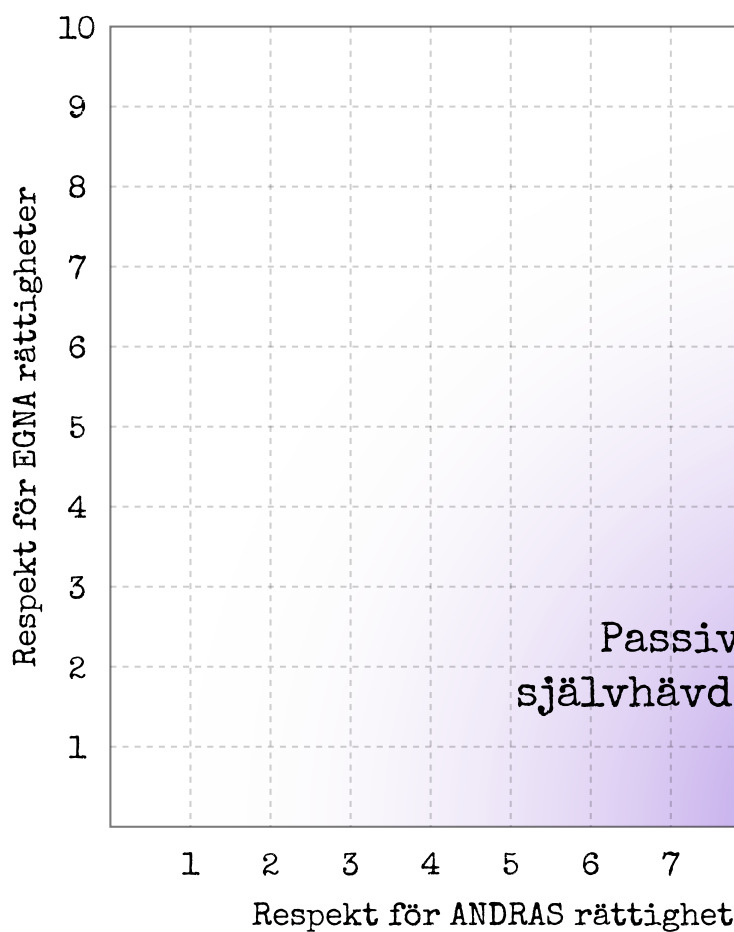
Att du hävdar dig själv konstruktivt betyder inte att du alltid får det du vill. Att hävda sig själv på ett konstruktivt sätt ger faktiskt inga garantier alls för några särskilda utfall.



Figur 1: Aggressiv kommunikation kränker andra personers rättigheter.
handen.



Figur 2: Konstruktivt självhävdande kommunikation respekterar både andra och dina egna rättigheter.



Figur 3: Passiv kommunikation kränker dina egna rättigheter till förmån

mest framgångsrika. Att träna konstruktiv självhävds handlar om att
– och att skaffa faktiska erfarenheter av att kunna välja sådant handla

Effekter av bristande konstruktiv självhävdelse

Bristande konstruktiv självhävdelse föder låg självkänsla. Om du har fört ett passivt sätt säger du inte fullt ut vad du verkligen känner och tänker. Du kan bli att böja dig för andras behov och önskemål. Det innebär att du bortser från dina egna önskemål. Det kan ge en känsla av meningslöshet och av att du själv inte blir sedd.

Om du inte uttrycker dig öppet, utan gömmer dina tankar och känslor, kan du bli dig spänd, stressad och orolig. Andra kan uppfatta dig som förbittrad och destruktiva och nedbrytande relationer med andra. Det kan leda till att du inte står dig närmast inte egentligen känner dig.

Boktips för dig med social ångest

Om du har social ångest, kan ett nästa steg efter att du jobbat med ångest rådet vara att skaffa självhjälsboken Social fobi – social ångest: effektiv hjälp med KBT. Furmark m.fl. (2019). Du kan använda den boken på egen hand, eller tillsammans med en KBT-psykolog eller -psykoterapeut.



Social fobi – social ångest: effektiv hjälp med KBT
<http://libris.kb.se/bib/2bzfp50b01zhhwbyq>

Brist på självhävdelse är mycket vanligt bland dem med social ångest. De har en tendens att utgå från att andra personer är dömande och kritiska, och därför ofta sociala situationer.

Om du nästan alltid kommunicerar på ett aggressivt sätt kan du så småningom bli av med vänner och personer i din närhet kan tappa respekten för dig. Även din självkänsla.

Det finns mycket forskning om de negativa effekterna av bristande konstruktiv självhävdelse. Det vill säga överskott på passiv eller aggressiv kommunikation. Personer som konstruktivt har generellt sett mindre problem med depression och

Konstruktiv självhävdelse är lär oss

Förmågan att hävda sig själv är ett resultat av inläring, både av sätt att hävda sig själv och av att inte hävda sig själv. Vi föds alla med en hög grad av självhävdelse. Tänk på nyfödda som skriker – bebisar uttrycker sina känslor utan spärrar. Med tiden anpassar de sig till omgivningen, de lär sig att de ska passa med de svar de får från omgivningen, det vill säga från familjen och så småningom från kompisar, auktoritetsfigurer, arbetskollegor. Det till exempel var vanligt att i din familj hantera konflikter med gormar och att själv ha kommit att lära dig att hantera meningsskiljaktigheter på det sättet att hävda dina behov om du under din uppväxt lärde dig att du alltid skulle ha dina behov, snarare än dina egna. Och om det i din familj eller bland dina närmaste inte sa att man inte skulle uttrycka negativa känslor så kanske du blev ignorerad, men du ändå gjorde det. Då lärde du dig snabbt att inte uttrycka negativa känslor, att inte uttrycka känslor överlag.

Här är några frågor som kan vara bra att ställa till dig själv när du tänker på att inte hävda dina behov.

- Hur hanterade din familj konflikter?
- Vad gjorde dina familjemedlemmar när de inte höll med någon av dina önskaner?
- Hur lärde dina föräldrar dig att hantera konflikter?
- Vad förmedlade de för budskap till dig med sina egna beteenden?
- På vilket sätt lärde du dig att få det du ville ha utan att fråga om det? (Det indirekta sättet kan vara att gråta, bråka, hota och så vidare.)
- Använder du något av de sätten för att få som du vill idag?

Som du ser av exemplen ovan så finns det ofta begripliga och giltiga skäl till att hävda dig själv konstruktivt. Som barn och tonåringar lärde vi oss att fungera för oss i stunden. Om vi stod upp mot aggressiva föräldrar eller om vi gick till problem i de situationerna. Då lärde vi oss att hålla oss under radarna för att själva vara aggressiva för att överleva. Och det är troligt att de familjerna som lärde oss det här också själva i sin tur hade lärt sig det från andra familjer.

Vad hindrar oss från att hävda oss själva konstruktivt?

Flera olika saker kan hindra oss från att hävda oss själva på ett konstruktivt sätt.

Självbesegrande, hindrande antaganden

Vi kan ha orealistiska föreställningar eller negativa uppfattningar om vår förmåga att uttrycka våra behov eller vad som kan hända om vi hävdar oss själva. Detta kan vara en viktig orsak till bristande självhävdelse. Exempel på sådana antaganden är:

- "Om jag säger vad jag vill är jag oförsämd och självisk."
- "Om jag säger vad jag vill bryr jag mig inte om vad andra vill."
- "Om jag hävdar mina behov kommer andra att bli arga."
- "Om jag hävdar mina behov kommer jag att förstöra relationer."
- "Det är pinsamt att säga vad jag tänker."

Under vecka 3 kommer du få undersöka fler exempel på ohjälpsamma antaganden, som kan hindra dig från att agera på ett konstruktivt sätt. Vi kommer också att diskutera en metod – beteendeeperiment – för att i praktiken skapa mer rationella antaganden.

Behov av färdighetsträning

Det kan också vara så att vi tidigare i livet helt enkelt inte har tränat att hävda oss själva konstruktivt, verbalt och icke-verbalt. Vi kan kanske se andra hävda sig själva och beundra deras sätt att agera – men själva har vi inte kunnat göra samma sak. Under vecka 4 kommer vi att undersöka speciellt självhävdelsesträning.

Ångest, stress och oro

Det kan vara så att vi vet hur vi ska göra för att hävda oss, men att vi ändå



Hantera oro och ovisshet med KBT: En arbetsbok vid GAD
<http://libris.kb.se/bib/22073365>



Boktips för dig med panikångest

Om du har så stark ångest att den resulterar i panikattacker, titta närmare på från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi (2011). Du kan använda den boken på egen hand, eller i terapi, med självhjälps- eller -psykoterapeut.



Ingen panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi
<http://libris.kb.se/bib/12089987>

Tolkningen av situationen

Det kan hända att vi inte riktigt kan välja vilka beteenden vi ska använda. Det finns tre typer av misstag som människor kan göra när de tolkar och utvärderar situationer. Om vi missförstår tydlig självhävdelse hos andra som aggression, vi kan missförstå hos andra som artighet eller så kan vi tänka att "ligga lågt" generellt för att vi inte kan hantera situationer på. Du kommer som sagt att lära dig några tekniker för att hindra tolkningarna under vecka 3.

Kulturella influenser och generationsskillnader

Vilka sätt vi agerar på kan också bero på starka kulturella influenser och generationsskillnader i normer. Det är till exempel inte lika uppskattat att hävda sig själv i situationer som det är i ett typiskt västerländskt sammanhang. Om du kommer att känna det viktigt att noga överväga för- och nackdelarna med självhävdande i olika situationer med att leva i enlighet med dina kulturella normer överväger självhävdelse i vissa situationer. Personer från äldre generationer kan ha svårt att hävda sig. De kan ha vuxit upp i en tid då män fick lära sig att uttrycka sin åsikt som svaghet och kvinnor fick lära sig att det var aggressivt att säga vad man tyckte. Livslånga antaganden av det slaget kan vara svåra att ändra, men det

Övning: Hur bra är du på att själv?

Det kan vara svårt att avgöra hur bra du är på att hävda dig själv. I vissa situationer känner du mycket kapabel, men i andra situationer kan du märka att du inte är så bra som du känner eller tänker, eller blir upprörd eller frustrerad.

Skatta din grad av självhävdelse i specifika situationer

I den här övningen får du hjälp att skatta hur bra du är på att hävda dig själv i olika situationer. Det hjälper dig att identifiera de områden i livet som du kan förbättra din förmåga i.

Lägg den tid du behöver på att fylla i arbetsbladet, även om det kan kännas lite överflödigt att göra så många olika kombinationer av situationer och relationer. Du kommer att bli mer medveten om det blir dags att utvärdera dina framsteg. Om du under eller efter övningen känner ledsen, ge dig själv ett erkännande att du just nu gör ett viktigt arbete för dig själv.



Självskattning självhävdelse (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-skattning-situation-relationer>

Skatta även din allmänna grad av självhävdelse

Följande skattningsskala är en svensk anpassning av Rathus (1973) självskattningsskala för självhävdelse i allmänhet. Följande skattningsskala är en svensk anpassning av Rathus (1973) självskattningsskala för självhävdelse i allmänhet. I en studie av Thompson och Thompson (1973) fick studenter ett medelvärde på 4,0 respektive 4,1 (standardavvikelse 6,0 för båda grupperna) i ett amerikanskt självskattningsskala. Thompson och Thompson (1973) fick studenter ett medelvärde på 6,2 (standardavvikelse 23,9) i ett amerikanskt självskattningsskala. Vilken totalpoäng får du?



Övning: Formulera dina förs din träning i självhävdelse

Under de kommande veckorna kommer du att få träna på att hävda positioner som brukar bli besvärliga. Vilket område vill du börja träna inom? Formulera en egen målsättning.



Vad tycker du är svårt? (Youtube)
<https://youtu.be/fAIPVh76IHI>

Vad är ett "SMART" mål?

När du nu formulerar ditt eget mål, använd formeln "SMART". Med det möjligt bör vara S) specifikt, M) mätbart, A) acceptabelt (i meningen någonting som du vill ha), R) realistiskt och T) tidssatt. Här är några exempel på mer eller mindre SMART mål.

- "Mitt mål är att säga nej till min chef när hen frågar om jag kan arbeta på torsdagar under de kommande 8 veckorna."
 - S? Är målet specifikt? Ja!
 - M? Är det mätbart? Ja, det går att räkna antal gånger personen säger nej.
 - A? Är det nåbart? Ja, om du har formellt mandat att säga ifrån.
 - R? Är det realistiskt? Ja, om det är sannolikt att chefen faktiskt kommer att jobba över.
 - T? Är det tidssatt? Ja, det gäller vissa dagar (onsdagar och torsdagar) under en bestämd tid (8 veckor).
- "Mitt mål är att säga 'Jag älskar dig' till min partner 3 gånger under de kommande 4 veckorna."
 - Utvärdera själv om målet är SMART!
- "Mitt mål är att under de kommande 4 veckorna knacka på hos grannen för att förbättra humöret och börja skälla förklara att jag har svårt att sova på grund av ljudet från varje gång grannen spelar högt på stereon efter 22:30 på vardagar."
 - Utvärdera själv om målet är SMART!
- "Mitt mål är att sluta vara så mesig och ta mig i kragen i sociala situationer."
 - Utvärdera själv om målet är SMART!

Under kommande veckor kommer du att få hjälp med att hantera både praktiska som känslomässiga på ett sätt som ökar chansen att du kommer på det som du tycker är både viktigt och svårt.

Dina egen mål

Nu är det din tur. Ta hjälp av kartläggningen du gjorde nyss, och formuler egna mål för högre grad av konstruktiv självhävdselse. Ge dig själv lagom svåra – med det menas att de ska vara realistiska men samtidigt utmanande. Det är när du handlar på ett sätt som du vill, trots vilseledande själv en chans till nyinlärning och kan bredda din beteendepertoar.

Som du ser i arbetsbladet nedan finns det flera kolumner att fylla i. Pröva att du fokuserar på de två första, längst till vänster. Vi återkommer till de kommande veckor.



Mina mål: Självhävdselsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>

Här är ett exempel-arbetsblad som du kan granska, för att få vägledning i hur du ska gå till väga. Du behöver inte komma på en lång lista med mål just nu – det kommer du ska komma igång med ett viktigt arbete. Så sänk kraven. Ett litet steg är ett framåt.



Exempel 1: Mina mål: Självhävdselsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-1-SMARTa-mal.pdf>

Sammanfattning

- Konstruktiv självhävdelse är ett sätt att kommunicera som innebär att uttrycka åsikter och känslor samtidigt som du respekterar andras rättigheter och inte använder aggressivt beteende, som kränker andras rättigheter, och passerar över dina egna rättigheter.
- Även om vi har förmågan att hävda oss själva i de flesta situationer kan det ibland vara svårt för oss att göra det.
- Bristande konstruktiv självhävdelse kan leda till dålig självkänsla.
- Vi kommer alla till världen med full förmåga till självhävdelse men använder olika och också andra kommunikationsstilar.
- Miljön vi befinner oss i kan göra det svårare för oss att hävda oss själva.
- Ibland har vi hindrande föreställningar och antaganden om oss själva i världen i stort, som gör det svårt för oss att hävda oss själva.
- Genom att formulera specifika mål att arbeta mot när du använder självhävdelse kan du dig själv att fortsätta söka ny framkomlighet även när det tar en tid att lägga märke till de framsteg du gör.

Ge dig själv ett erkännande för att du kämpar

Puh! Nu har du fått jobba en hel del. Vi som ligger bakom det här materialet vet att det är tufft att arbeta med att förändra beteenden och att det ofta krävs att man kämpar mot sig själv. Kom ihåg: Det arbete du redan har gjort kommer ligga till grund för de kommande veckorna. Du förtjänar ett erkännande för det.

i I nästa vecka

I nästa avsnitt går genom vad som kännetecknar de aggressiva, de passiva och de konstruktiva kommunikationsstilar. Varje stil har sina egna styrkor och svagheter. Vi slår också in på ett spår med avslappningsövningar som vi kommer att gå igenom i vecka 5. Genom att sänka den allmänna spänningsnivån blir du mer lugn och ro när du är närvarande i vardagen. Det ökar förmågan att agera på ett konstruktivt sätt även när den första impulsen är passiv eller aggressiv kommunikation.

Vecka 2: En grund för nyi

Att skilja på verbal och icke- kommunikation

Det är viktigt att du lär dig skilja på verbala och icke-verbala kännetecken och kommunikationsstilar. När vi känner till dessa kan vi lättare upptäcka passiva, själviska beteenden både hos oss själva och hos andra.

Första steget för att förändra ett beteende är att känna igen de delar av oss som kanske redan är bra på att verbalt ta upp viktiga saker på ett självhävande sätt, men kanske är samtidigt din icke-verbala kommunikation ofta passiv och osäker. Om du till exempel verbalt hävdar dig själv med att säga "Ja, så där" men gör det med mycket svag röst, utan ögonkontakt och med ett tvivlande uttryck på dig – då kommer ditt icke-verbala beteende att underminera ditt verbala budskap och bli att mottagaren inte tar budskapet på allvar.

Även konstruktiv självhävdelse är förknippat med

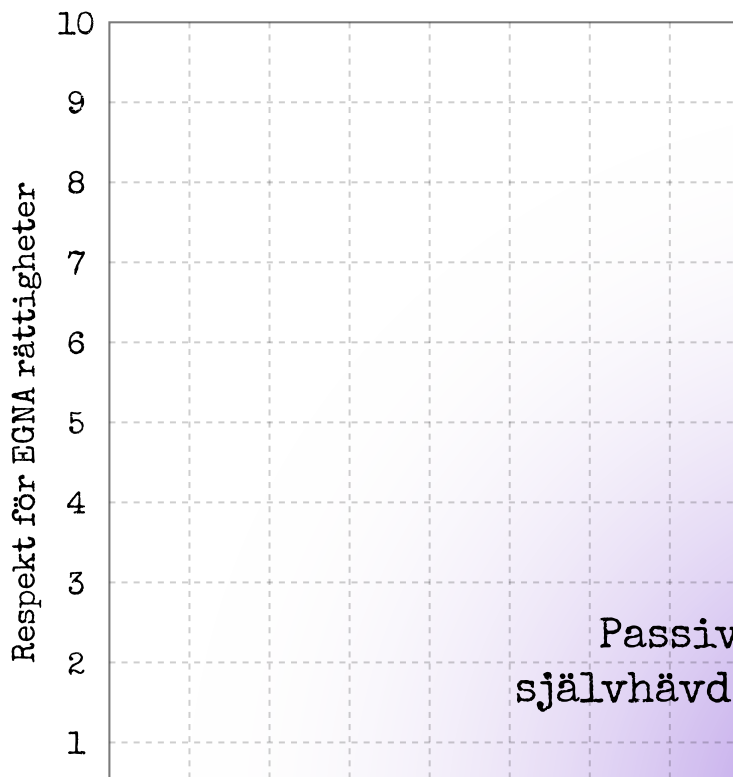
Du kommer att märka att varje sätt att kommunicera både ger utdelning och kostnader. Det är viktigt att erkänna att även självhävdande, konstruktiv självhävdelse har kostnader. Till exempel kan priset av att du börjar bete dig självhävande vara att andra människor inte tycker om det, och visar det, eftersom de kan ha vant sig vid ditt tidigare beteende för deras behov och önskemål. Om du är medveten om den möjligheten att självhävdande kan vara lättare för dig att förändra ditt beteende.

När du läser beskrivningarna som följer, tänk på vilka beteenden du vill förändra och som du vill börja göra mer av!

Passiv kommunikation

Definition

- Att du inte uttrycker dina ärliga känslor, tankar, behov och övertalningar, därmed tillåter andra att kränka dina rättigheter. Det kan också betyda att du uttrycker dina tankar och känslor på ett ursäktande, självutplånande sätt – så som att säga "nej" från dem.
- Att du förminskar eller kränker dina egna rättigheter.
- Ibland även att du visar en subtil avsaknad av respekt för andra människor, genom att undvika av besvikelser, axla ansvar eller hantera sina egna problem.



- frekvent harklande
- ursäktande utan anledning, i en mjuk och ostadig röst
- användande av meningar som "om det inte vore till för mycket be"
- många fyllnadsord som "kanske", "hmm", "du vet"
- ofta enformig och monoton röst
- ibland gnällig eller retande ton
- överdrivet varm eller överdrivet mjuk röst
- ofta lämnas resonemang oavslutade
- ideliga rättfärdiganden, exempelvis "jag brukar normalt inte säga"
- ursäkter, exempelvis "jag är hemskt ledsen att jag stör"
- upphävande av det egna talet, exempelvis "det är bara min åsikt"
- själv-avfärdande, som "det är inte viktigt" eller "det spelar egentligen ingen roll"
- själv-nedsättande tal, som "jag är hopplös ..." eller "du känner mig inte"

Icke-verbala kännetecken

- undviker ögonkontakt
- tittar ned
- ibland hopsjunken hållning
- vridandes på händerna
- uttrycker ilska eller tar emot kritik med "spökleende"
- skakande käkar
- bitande i läpparna

Kognitiv stil (tänkande)

- "Jag räknas inte"
- "Mina känslor, behov och tankar är mindre viktiga än dina"
- "Andra personer kommer att tänka illa om mig eller att inte tycka om mig"
- "Om jag säger nej kan någon blir upprörd, om det händer är det min fel"

Fördelar

- Du får uppskattning för att vara en osjälvisk, hygglig person
- Du får sällan skulden när något går fel eftersom du sällan tar initiativ
- Andra skyddar och tar hand om dig
- Du undviker, skjuter upp eller gömmer konflikter, för att kortsiktigt undvika konflikter

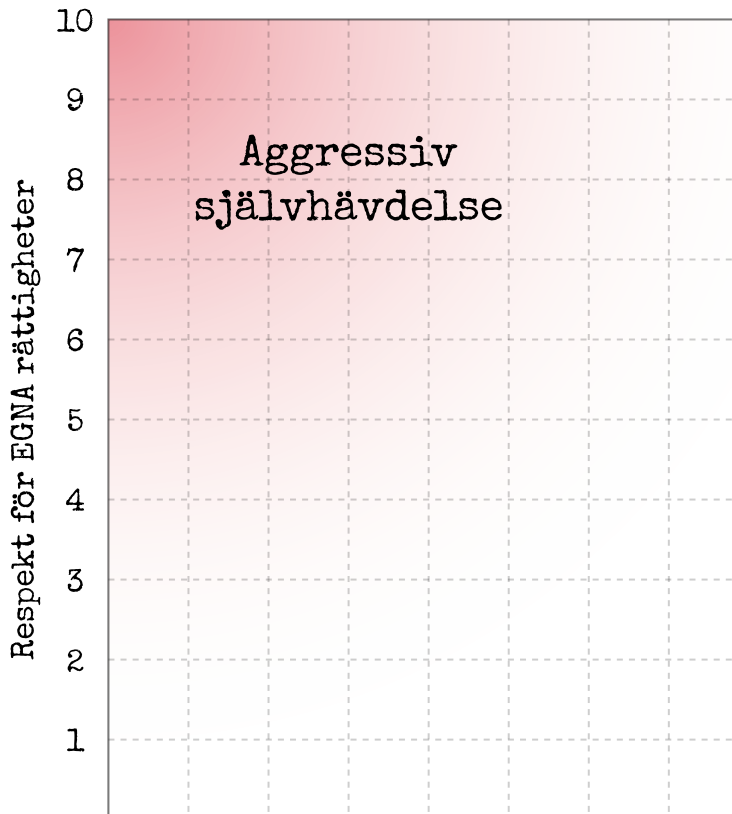
Kostnader

- Du kan ha en benägenhet att bygga upp stress och ilska som kan leda till ett aggressivt sätt

Aggressiv kommunikation

Definition

- Du står upp för dina egna rättigheter och uttrycker dina tankar, kä
på ett sätt som oftast inte är passande och som kränker den and
- Andra människor känner olust i ett möte med en aggressiv perso
- Du behåller övertaget genom att du trycker ned andra.
- Du attackerar när du känner dig hotad.



- Fast, stark röst
- Tonen sarkastisk, kall och hård
- Ofta gäll och ibland skrikande röst som stiger mot slutet
- Användande av hot, exempelvis "Det är bäst att du passar dig ... jag säger så ..."
- Dömande tal, exempelvis "Du måste skoja med mig ..." eller "Var"
- Värderande kommentarer, med tonvikten lagd på ord som "borde vidare"
- Sexistiska och rasistiska kommentarer
- Skryt, exempelvis "Jag har inte sådana problem som du har"
- Åsikter uttrycks som fakta, exempelvis "Ingen vill bete sig på ett värdelöst sätt att göra det på"
- Hotfulla frågor och förminskande kommentarer, exempelvis "Men ännu?" eller "Varför i hela friden gör du det där?"

Icke-verbala kännetecken

- Intrång i den andra personens privata sfär
- Den andra personen stirras ut
- Gester som pekande och knuten näve
- Rastlöst travande fram och tillbaka
- Korsade armar (som en signal på att personen är onåbar)
- Hånfullt leende
- Rynkade ögonbryn
- Sammanbiten käke

Kognitiv stil (tänkande)

- "Jag tar dig innan du får en chans att ta mig."
- "Jag ska vara först."
- "Världen är ett slagfält och jag är här för att segra."

Fördelar

- Du kan få andra personer att göra saker åt dig som du själv eger
- Saker tenderar att gå din väg.
- Du är mindre sårbar.
- Du känner att du har kontroll.
- Du får utlopp för ditt behov av spänning.
- Du känner dig stark.

Kostnader

beteendeterapi, DBT, för personer med svårigheter att reglera övernivåer. Marsha säger att aggressivitet ofta fyller funktionen undvikande eller ledsenhet i den arga personens liv. Hon säger också att aggressivitet är en del av att kommunicera.

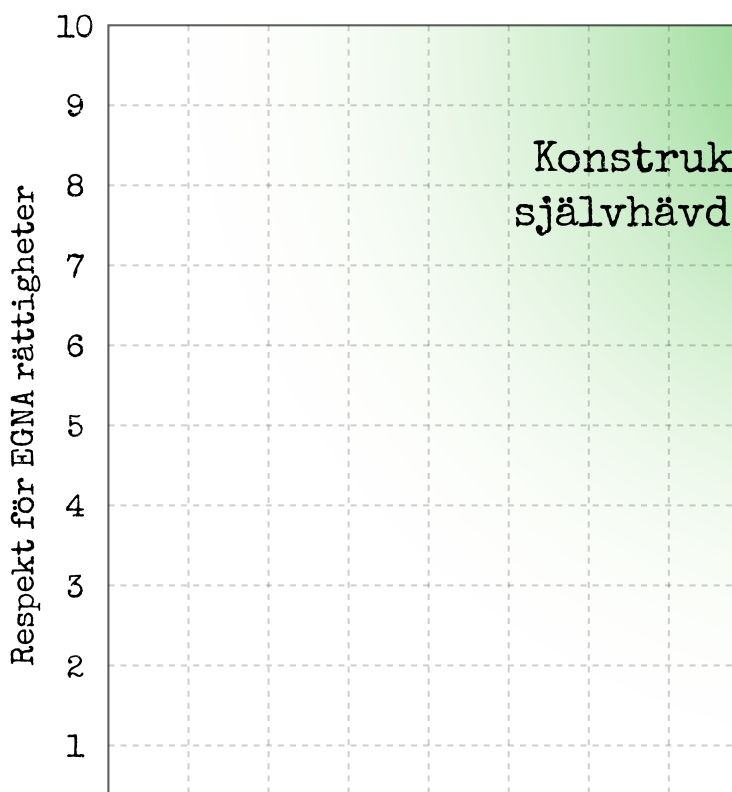


Marsha Linehan – Anger (Youtube)
<https://youtu.be/xFiMTXn5An4>

Konstruktivt självhävande kommunikation

Definition

- Ett sätt att kommunicera känslor, tankar och övertygelser på ett sätt som inte kränker andras rättigheter
- Det är ett alternativ till att vara aggressiv och att kränka andras rättigheter eller passiv och kränka dina egna rättigheter



- Tonen är i mellanregistret, rik och varm
- Uppriktighet och tydlighet
- Röstens varken överdrivet högljudd eller tyst
- Röstens styrka är anpassad till situationen
- Jag-budskap ("Jag tycker om", "Jag vill", "Jag tycker inte om") som
- Samarbetsfraser, som "Vad tänker du om det här?"
- Engagerade uttryck av intresse, som "Jag skulle vilja ..."
- Åtskillnad mellan fakta och åsikter, exempelvis "Jag upplever det
- Förslag utan "borden" eller "måsten", exempelvis "Hur skulle det vilja ..."
- Konstruktiv kritik utan skuldbeläggande, exempelvis "Jag känner mig"
- Efterfrågande av andras åsikter, exempelvis "Hur passar det här"
- Villighet att utforska andra lösningar, exempelvis "Hur kan vi kom

Icke-verbala kännetecken

- Aktivt lyssnande
- Direkt ögonkontakt, utan att stirra
- Upprätt, balanserad och öppen kroppshållning
- Öppna handrörelser
- Leenden när du är tillfreds
- Rynkad panna när du är arg
- Lugna ansiktsdrag
- Avslappnad käke

Kognitiv stil (tänkande)

- "Jag kommer inte låta dig dra fördel av mig och jag kommer inte den du är."

Fördelar

- Ju mer du står upp för dig själv och ju mer du agerar på ett sätt desto bättre självkänsla får du.
- Dina chanser att saker går din väg i livet ökar dramatiskt.
- Om du uttrycker dig själv när du känner, tänker eller behöver nå terhet mot andra.
- Om du drivs mindre av behovet att skydda dig själv, så kan du mycket lättare.

Kostnader

om vad du vill öva på? Ta fram målformuleringsarbetsbladet igen och SMARTa mål (sidan 13).

Som du ser i arbetsbladet nedan finns det flera kolumner att fylla i. Pröva att du fokuserar på de två första, längst till vänster. Vi återkommer till de kommande veckor.



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>

Titta gärna på exempel-arbetsbladet för få vägledning och kanske nå



Exempel 1: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-1-SMARTa-mal.pdf>

Lite om inlärning, obehag och motivation

Innan vi börjar träning i progressiv avslappning vill vi först säga något om liksom om ångest och obehag – obehag och motivation kan hänga ihop helt intuitiva till en början.

Varierad övning ger färdighet

Albert Einstein lärde sig inte matematik bara genom att lösa ett enda problem. Annika Sörenstam lärde sig inte behärska den perfekta golfsvingen förutom på driving range. Båda gjorde precis som vi andra gör när vi lär oss något: övade och gnatade i oöverblickbart många situationer.

Så är det även för den som lär sig progressiv avslappning och att bli bättre i olika situationer. För att du till exempel ska bli så bra på avslappning att du kan hantera alla allmänna spänningsnivåer gäller det att du gör övningarna ofta och i många olika situationer: på promenaden, på jobbet, när du är lugn, när du känner dig stressad, när det känns motigt, när du är ensam, när du är bland människor.

Enligt aktuell forskning maximerar du inlärningen om du skapar varierade övningsövningarna ...

- på olika platser
- vid olika tidpunkter – morgon, middag, kväll ...
- i olika känslotillstånd
- med olika stressnivå
- ensam eller bland andra
- med olika ... ja, du förstår: så varierat som möjligt!

Och allra bäst blir inlärningen om du håller i övandet över tid. Det är progressiv avslappning redan här i vecka 2. Du kommer att få fortsätta öva under flera veckor framöver.

Kom ihåg att samma princip för inlärning gäller för precis allt du kommer att lära dig.

även i situationer när det är motigt.



Carol Dweck – How To Help Every Child Fulfil Their Potential (YouTube)
<https://youtu.be/YI9TVbAal5s>

Det är när du känner lagom mycket obehag som du lär dig allra bäst om
Hur var det för dig när du lärde dig division och multiplikation? Att cykla
mycket mer med dina egna antaganden kring det du tycker är svårt i v

Känns det jobbigt när du läser det här? Du behöver inte uppsöka maxim
att börja anamma en mer förlåtande och accepterande inställning till o
som redan nu leder till olika grad av ångest. Det är ett bättre sätt att ha
exempel döma sig själv för att det är jobbigt.

Vi vill uppmana dig att medan du jobbar med självhjälpsmaterialet lä
klandra dig själv för att du har känt obehag när du har gjort något sv
konstruktivt sätt, eller att säga vad du tycker i ett socialt sammanhang).
saker som "jag kommer aldrig klara av gå genom hela materialet" eller
mycket jag försöker, det går åt h-vete i alla fall" – påminn dig då om at
stannade kvar i den där jobbiga situationen är ett kvitto på att du lade
av en ny och bredare beteenderepertoar.

Passa även gärna på att ge dig själv en belöning för att du gjorde
uppmuntran du kan få, inte minst den som bara du kan ge dig själv.

Om självförtroende och motivation

Det är inte alltid så lätt att hålla styrfart när man börjar träna på någ
första tiden, sedan stöter man på en motgång, och då tappar man sjä
Eller är dåligt självförtroende kanske detsamma som att lägga av?

Kartläggning av obehag och motivation

Ägna en minut eller två åt att rannsaka dina upplevelser. Vilken kän
situationer som är svåra? Säger den känslan dig något mer än det du
Kanske är det så att ångesten inför en social tillställning säger dig a
det vill säga att det påminner dig om att gemenskap och samhörighe
Då blir följande fråga besvärlig: Vilket beteende hjälper dig närmare
att stanna hemma eller att erkänna ångesten behöver få följa med t
kunna säga 'ja' till att ångesten får hänga med när du går på tillställn
den självmedkänsla du kan uppbåda)?



Kartläggning av obehag och motivation (PDF)

https://100respekt.se/forms/100respekt_obeag_motivation_reflekt

Övning: Påbörja träning i progressiv avslappning

Målet med det här avsnittet är att dubbelt: både att lära dig att känna i kroppen som du kanske inte ens vet om att du spänner i olika situationer (det är helt normalt att brukar tro – det vet vi som skapat det här materialet, av egen erfarenhet) och att i avslappning sänka den allmänna spänningsnivån i vardagen. Det innebär att situationer ska bli besvärliga och ökar chansen att du klarar av besvärliga situationer. Tekniken vi lär ut här heter progressiv avslappning och är en avslappningsmetod som har visat sig ge goda resultat vid såväl ångestproblemen som stress.

Från 20 minuter till 20 sekunder till 2 sekunder

Ordet progressiv betyder ungefär "gradvis framåtskridande". Tanken med progressiv avslappning är att du ska få möjlighet att bli allt bättre på att märka när du spänner upp spänningsgraden i stunden. Till en början tar del 1 och 2 sammanlagt ca 20 minuter, men med övning kommer du att bli skickligare och skickligare på att känna i kroppen som är spända. Det som idag tar 20 minuter kan med träning ta betydligt mindre. Genom att göra övningarna och samtidigt tänka "Slappna av" (en instruktion som känns bra för dig) samtidigt som du slappnar av i spända muskler kanske till slut vinna färdigheten att slappna av i hela kroppen bara genom att tyst säga din självinstruktion. Det är en färdighet som du kan bära med dig överallt.

Mål 1: Identifiera spänning i kroppsdelar

Tankar, känslor, beteenden och kroppssensationer hänger ofta ihop. Det är helt normalt att finns nästan alltid olika kroppsliga uttryck för spänning "inbakad" i kroppen. Till exempelvis spända käkar, förhöjd andningsfrekvens, spända ryggmuskler. Detta gäller mycket sannolikt även för dig, oavsett om du söker hjälp med stress/utmattning eller något annat.

Under tiden som du tränar på progressiv avslappning kommer du att bli allt bättre på att känna i kroppen och bli allt bättre på att slappna av i kroppen. Detta innebär att du kommer att bli allt bättre på att känna i kroppen och bli allt bättre på att slappna av i kroppen.

problem som exempelvis nackont, ryggskott eller spänningshuvudvärk. Spänning som har fått pågå för länge kan begränsa livet rejält, ibland är problemen dök upp. Även andra fenomen, som stark stress, är ofta förknippade med spänning i olika kroppsdelar. Man kan till och med säga att stressuppbyggnad av förhöjd spänningsnivå i olika muskelgrupper.

Att spänna delar av kroppen är ofta ett sätt att undvika eller i någon mån minska spänningen i livet, exempelvis känslor av ledsenhet. Det här gör att det kan finnas en viss avspänning av. Nu är ett bra tillfälle att närma sig de känslorna och att undersöka dem. De känslorna lite varsamt i handen när du fortsätter att göra det som du vill. En personlig målsättning. Med en generellt sänkt spänningsnivå kan du hantera svåra situationer där autopiloten tidigare har brukat slå till.

Del 1 i progressiv avslappning: armar, huvud & ansikte

Första gången du genomför avslappningsövningen, titta gärna på filmen på rätt sätt. Sedan, när du har lärt dig den, kan du om du vill sluta dina övningar. Om det känns obehagligt att blunda, rikta i sådana fall gärna blicken rakt fram. Ge maximal uppmärksamhet till själva övningen. Sätt dig i en fåtölj eller stol som du ställer mot en plan yta, exempelvis en vägg. Du behöver knappt underlag för att göra en av övningarna.



Progressiv avslappning 1 (Youtube)
<https://youtu.be/8ygZeRNVdIU>



Ladda ned en mp3-fil (7,27 MB) till din enhet.
<https://www.dropbox.com/s/66gviwf37y12ot9/KSH-06-progressiv-avslappning-1.mp3?dl=1>

Planera för träning i progressiv avslappning

Vi fortsätter med del 2 av progressiv avslappning i nästa avsnitt. Under tiden kan du ofta träna. Det tål att upprepas: Integrera gärna träning (särskilt för dig som upptäckt att du är spänd i) i vardagen. Det går att träna på progressiv avslappning i duschen, på mötet, i bilen ...



Planera för framgång (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-planera-traning.pdf>

Har du använt arbetsbladet ovan och tänkt till om hur du kan hjälpa dig själv med avslappning? Om ja, så bra! Det kommer att hjälpa dig att gå från ord till handling.

Sammanfattning

Det finns avgörande verbala och icke-verbala skillnader mellan aggressiv kommunikation. Varje stil har sina egna fördelar och kostnader.

Att utföra självhävdande, konstruktiva beteenden som varken är aggressivt eller svårt, särskilt om du i inlärningshistorien har lärt dig att känna starkt. Då kan det vara mycket hjälpsamt att fundera en stund över vad obehaget faktiskt säger. Kanske påminner den dig om något som är verkligt viktigt, som är viktigt är något annat än att undvika situationen?

Ett sätt att bli bättre sams med jobbiga känslor kan vara att träna på att på så sätt kunna ta hand om kroppslig spänning som ofta är en del av. Första steget är att lära sig att identifiera vilka muskelgrupper som faktiskt

i I nästa vecka

I nästa avsnitt tittar vi närmare på vanliga tankemönster, som kan hjälpa oss själva. Vi lär oss också hur vi i praktiken kan utmana hinc tiken, med något som kallas beteendeeexperiment. Dessutom påbörjar avslappning-övningarna.

Vecka 3: Bli medveten om t

Tänkandet vid bristande sjä

Vårt sätt att tänka kan hindra oss från att hävda oss på ett konstruktivt sätt i vecka 1. Alla har vi antaganden och föreställningar om oss själva, andra och världen fungerar. Dessa antaganden är ett resultat av de upplevelser vi har och är förstås helt logiska utifrån hur vi förstod världen i de situationer vi inte har uppdaterat vårt tänkande fast vi har rört på oss och lämnat oss. Kanske har vi till exempel fått lära oss av våra familjer att vi riskerar att visa oss ledsna. Då är det inte så konstigt om det har resulterat i att vår ledsenhet är dåligt, om jag gör det kommer andra att se ned på mig". Även om vi inte längre befinner oss i den ursprungliga situationen kan antagandet att jag utgår från att våra antaganden är sanna, utan att testa sanningshalten i dem vara att vi inte uttrycker vår ledsenhet när vi har den och istället blir stolta. Eller så uttrycker vi vår ledsenhet som ilska mot oss själva eller andra.

Här är en lista med tänkande som typiskt sett inte är konstruktivt själv. Exemplet stämmer in på dig.

- "Jag borde inte säga vad jag verkligen känner eller tänker efter att ha pratat med andra med mina problem."
- "Om jag hävdar mig själv kommer den andra personen att bli upprörd över vår relation."
- "Det blir bara hemskt pinsamt om jag säger vad jag tänker."
- "Om någon säger 'nej' till min begäran är det för att personen inte vill ha mig."
- "Jag borde inte behöva säga vad jag behöver eller hur jag känner om jag inte vill att mig borde redan veta vad det är."
- "Att säga vad man tycker visar att man inte bryr sig om andra, det är bara ego."
- "Jag har ingen rätt att ändra mig i en fråga; det har inte andra heller."
- "Det löser sig på något sätt ändå, och hur som helst är det inte mitt ansvar."
- "Folk ska hålla sina känslor för sig själva."
- "Om jag visar att jag har ångest kommer andra människor tycka att jag är svag eller utnyttja mig."
- "Om jag tar emot och accepterar en komplimang från någon betyder det att jag själv."

Allas rätt att hävda sig själv

Många av idéerna som idag förknippas med träning i konstruktiv självförsvär. I say no, I feel guilty: how to cope—using the skills of systematic assertiveness. Boken innehåller en "rättighetsförklaring". Varje människa har rätt att hävda sig själv av rättigheterna som du och alla andra har.

- Du har rätt att vara domare över ditt eget beteende, dina egna tankar och att ta ansvar för deras uttryck och konsekvenser.
- Du har rätt att säga nej.
- Du har rätt att inte ange några skäl eller ursäkter för ditt beteende.
- Du har rätt att själv avgöra om du är ansvarig för att hitta lösningar på ditt problem.
- Du har rätt att ändra åsikt.
- Du har rätt att ha en annan åsikt än andra personer.
- Du har rätt att göra misstag – och att ta ansvar för dem.
- Du har rätt att säga "Jag vet inte".
- Du har rätt att vara ologisk när du fattar beslut.
- Du har rätt att säga "Jag förstår inte".
- Du har rätt att säga "Jag bryr mig inte".

En viktig del av dessa rättigheter är att de är sammanlänkade med ansvar. När du såg att du har rätt till dina egna tankar, beteenden och känslor, så behöver du ta ansvar för konsekvenserna av ditt tänkande och handlingar. Att de hävdar sig själva konstruktivt fast de i själva verket glömmar bort konsekvenser som deras handlande får på andra personers rättigheter innebär närmare en aggressiv kommunikationsstil.

Vilka av rättigheterna ovan skriver du under på?

Är det någon eller några av rättigheterna ovan som provocerar dig? Vill du skriva under på direkt? Använd det här arbetsbladet för att

Försök också gärna komma på ytterligare några rättigheter, särskilt de som du tycker är ohjälpsamma, hindrande antagandena som du skrev upp i förra avsnittet.

Argument för att byta undviker till aktivt deltagande

Många av de som börjar reflektera över sitt beteende brukar upptäcka nervösa inför utmanande situationer. Ibland upptäcker de också att de för är att känna ångest och obehag i de situationerna. Ditt målbeteende är att ge kritik till en arbetskollega, be chefen om mer stöd i arbetet, genomföra ett möte med kollegor på ett arbetsmöte, säga till dina barn att du vill att de hjälper till med en leksak, nej till en vän. Vad är det som väcker obehag hos dig i relation till din måluppfattning?

💡 Har du formulerat SMARTa mål ännu?

Har du inte ännu formulerat ett eller några SMARTa mål? Hoppa då över till vecka 1 (sidan 13) och gör det nu – du kommer att ha stor glädje av det!

Ångest och rädsla hänger ihop

Ångest är intimt förknippat med rädsla. Båda upplevelserna involverar samma fysiska reaktioner. Du kanske känner igen både rädsla och ångest som bland annat hjärtslag, svettiga palmer, spända muskler och ökad vaksamhet på det som du uppfattar som hotfullt. Det är en utvecklad förmåga att uppleva rädsla och ångest skulle du inte finnas här idag. Det har varit den evolutionära fördel som gjorde att de snabbt satte sig i säkert skydd från med livsfarliga hot. Du kommer kanske ihåg benämningen fight or flight i relation till dessa reaktioner?

Upplevelsen av rädsla brukar inte vara särskilt försvårad, som i "det kalla kriget" där du börja fundera på att sätta ned den gulliga björningen så att den kan komma och hämta björnmamman där borta". Rädslореaktionerna är direkta och automatiska. Det är plötsligt att du har lämnat björningen i fred och springer bort från honom. I samband med rädsla brukar vara så stark att du sedan – omedvetet eller medvetet – undviker platsen där du blev rädd.

Skillnaden mellan ångest och rädsla är den här: Där rädsla handlar om en specifik situation, såsom att gå på en promenad i skogen på natten eller att gå på en promenad i skogen på natten.



När du undviker ger du dig inte chansen att själv ta reda på om det faktiskt existerar eller inte. Då blir inläringen istället att du måste fortsätta vara rädd. Ditt liv börjar krympa. Det finns ju alltid något nytt att oroa sig för.

Det finns några fler väldigt stora nackdelar med att låta ångestreduktionen styra ditt liv.

För det första missar du sådant som är viktigt för dig i de situationer du till exempel har ångest inför tanken att du kan bli avvisad eller borttagen. Och därför väljer att tacka nej, så missar du det viktiga som ångesten och härledda rädslan att bli avvisad hänger ju ihop med en längtan efter närvaro.

Eftersom vi som art under evolutionen har utrustats med en kraftfull förmåga kan försöken att hålla ångesten borta få "livet att krympa". Det vill säga att det du värdesätter, både i relation till dina målsättningar som du formulerar här självhjälpsmaterialet och i din vardag i stort.

Tyvärr innebär det i sin tur att du kanske dessutom börjar tänka katastrofscenarier, händelser och/eller klandra dig själv för att du har det svårt. Undvikande av de upplevda förlusterna och upplevda misslyckandena i livet tilltar, vilket leder till känslor av skam. Du kan lägga märke till det i form av tankar som "varför på ...", "jag måste skärpa mig ...", "jag kommer aldrig att klara av ...". Och så vidare.

Genom undvikande som fenomen hänger ångest därigenom också ihop med att länken är dubbelriktad. När du undviker på grund av ångest riskerar du att du tappar kontakt med sådant som är belönande i livet (vänskap, närhet och så vidare). När du är nedstämd riskerar du att utveckla nya ångestproblem. Undvikandet inför dig själv bekräftar (den felaktiga) slutsatsen att det enda sättet är att fortsätta hålla dig borta från det som väcker ångest.

Om något av detta stämmer in på dig, vet detta: Du är inte ensam om detta. Det är en del av villkoren för allt mänskligt liv. Vi kämpar alla! Det här materialet är mindre styrt av ångestcirkeln, och lite oftare börja följa pilarna i den andra riktningen.

Du kan ersätta undvikande med aktivt deltagande

Det är väldigt förståeligt att man väljer att undvika jobbiga situationer och alltid till att de primära jobbiga ångestkänslorna (med kroppsliga symtom som snabbare puls, spända muskler, svettningar eller bara vaga obehagskänslor) minskar.

All forskning och all beprövad erfarenhet säger att det är genom att närma sig för att distansera sig från situationer som väcker obehaget som ångest minskar. Samtidigt innehåller budskapet ett löfte: Genom att arbeta aktivt och närma sig undvikande (även i närvaro av ångest), så kan du i större utsträckning förverkliga det du önskar.

Titta på den här bilden. Fundera på vilka av de understrukna fördelarna som du vill ha.



Ta å
Bygg s

Ju mer du övar, desto lättare blir det



Aktiva cirkeln

Få det du värdesätter
Förbättra självförtroendet

Märk att du klarar av
att reglera ångest!



Gör o

Varning

Ibland är högt tempo och hög aktivitet i sig ett sätt att undvika känslor. Det är viktigt att fundera på vilken funktion den höga aktivitetsnivån fyller. Undvikande av ångest i olika situationer så är det inte den typ av "aktivitet" som vi vill ha här. Aktivt deltagande för en stressad person skulle mycket väl kunna innebära andningsövningar och komma i kontakt med sina känslor. Och att träna

När du lite varsamt tar din egen ångest i handen och gör det som är viktigt för dig i experimentet så ...

- **Gör du det som är viktigt** – genom att observera och erkänna känslor bortom ångest, kan du både få kunskap om vad som är viktigt för dig och öka din uppmärksamhet mot det. Ångest och obehag sitter ofta intima. Ett exempel är förväntansångest över en kommande presentation. Uttrycket för att det är viktigt för personen att bli accepterad och att ha kontakt med andra människor. Undvikande tar dig inte närmare det som är viktigt för dig, det tar dig närmare det som är viktigt.
- **Märker du att du klarar av att reglera ångest** – undvikande bygger på att ångesten signalerar livsfara. En presentation på jobbet kanske känns mer kanske ihåll att kroppen inte gör skillnad på rädsla för björnar (i en presentation på jobbet) men är sällan det. Genom att stanna upp tidigare undvek ger du dig själv möjlighet att upptäcka att du faktiskt har ned din ångest till hanterbara nivåer, ganska snabbt dessutom. Ångest har rent biologiska orsaker ned över tid när du stannar kvar med fullständig ångest!
- **Bygger du självmedkänsla** – genom att observera och erkänna känslor många gånger tidigare har varit besvärliga för dig (genom att du inte blivit bestraffande eller för att du under lång tid har undvikit liknande situationer och möjligheterna att acceptera obehaget. Att förstå varför du upplever ångest att tolerera den. Du förtjänar acceptans från dig själv både för de ångest du har och för de händer just nu: Det är vad det är.
- **Får du det du värdesätter** – om du värdesätter att på lika villkor sammanhang med andra människor, så är det bara aktivt deltagande som kan få dig att uppnå det. Även om du deltar aktivt så får du inte det du värdesätter men du ser i alla fall till att oddsen är till din fördel precis varje gång.
- **Förbättrar du ditt självförtroende och din självkänsla.**
- **Kommer du att märka att det går allt lättare med tiden** – det du idag undviker av att negativa förutsägelser om hur det kommer att gå i olika situationer så som ringar på vattnet. Samma fenomen kommer att göra att ångest med tiden – du kommer att med hjälp av erfarenhetsmässigt insamlad kunskap om hur det kommer att gå (inklusive om din egen förmåga att hantera olika situationer bli allt mer benägen att delta aktivt i både liknande situationer i livet! Att utföra beteendeeexperiment är att ge sig själv möjlighet att se

självhävdelse i? Lägg till även dem i arbetsbladet med SMARTa mål.



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>

Som du ser i arbetsbladet finns det flera kolumner att fylla i. Testa att fylla i den allra sista ("Rank", vi återkommer till den längre fram). Ta gärna hjälp av den nedan för att få inspiration när du formulerar målbeteenden som du vill utföra i situationerna/relationerna i ditt liv. Se också om du kan sätta en siffra för att utföra respektive målbeteenden. Att du känner obehag är helt normalt som du tidigare har undvikit att utföra dessa målbeteenden.



Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-2-SMARTa-mal.pdf>

Så funkar beteendeeexperiment

Ibland räcker det inte med att observera och beskriva sina tankar, känslor eller beteenden. Ibland kan kännas som att man lär sig mycket om sig själv men att inget i praktiken förändras. En situation är ett beteendeeexperiment mycket användbart för att aktivt utmanas och se hur det gick. Beteendeeexperiment handlar om att utmana sina negativa tankar och undvikande.

Någon kanske till exempel har den negativa förutsägelsen "Om jag hälsar på den andra personen att bli upprörd och vår relation kommer att bli förstörd". Om så har antagandet inneburit att han eller hon alltid har gått med på att säga ja om det har gått helt emot vad personen egentligen har velat göra. För den andra personen inte ens kan tänka sig att hävda sina egna åsikter. Personen som hälsar på den andra personen kommer att bli upprörd och att relationen kommer att förstöras.

Ett sätt att komma loss är att göra ett experiment som går ut på att pröva att säga nej till den andra personen kommer att bli upprörd och att relationen kommer att förstöras. Experimentet kan vara utmanande och väcka en hel del ångest som är svår att hantera. Det är viktigt att kroppen inte gör åtskillnad mellan rädsla inför livshotande faror och rädsla inför att säga nej. Det är i sig inte farligt att uppleva ångest.

Särskilt i början, när man är ovan att göra beteendeeexperiment, är det viktigt att göra så bra som möjligt. Nu har du en fin chans att träna på det! Det kan vara att göra lite enklare experiment och gradvis gå vidare med allt mer utmanande experiment.

Det övergripande målet med hela det här självhjälpsmaterialet är att hjälpa dig att göra beteendeeexperiment så att du kan fortsätta med det i ditt eget liv – ha en bärbar färdighet som kan dra nytta av var du än är i livet.



Utmana negativa tankar
<https://youtu.be/Lepx2oU1k2E>

Beteendeeexperiment, steg för steg

Så här kan man lägga upp ett välplanerat beteendeeexperiment, steg för steg.

1. Det första steget är att identifiera förutsägelsen som du har en

- Vad hände?
- Fick du stöd för dina ursprungliga negativa förutsägelser?
 - Om ja, klarade du av att ändå göra det som var viktigt?
 - Om nej, så bra!
- Vad lärde du dig av experimentet?

Exempel på ett beteendeeexperiment

Här beskriver vi ett experiment som prövar antagandet "Om jag häv
andra personen att bli upprörd och vår relation kommer att bli förstörd



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment>

Övning: Ditt eget första beteendeeexperiment

Ta fram arbetsbladet med dina SMARTa målsättningar som du började med i vecka 1. Ta ett mål att planera ett beteendeeexperiment kring. Om du redan har utfört ett experiment kring någon av dina målsättningar – snyggt jobbat! Då väljer du ett mål beteenden och/eller en annan situation.

Planera ditt beteendeeexperiment (steg 1 till 4)

Utifrån den målsättningen, formulera ditt första beteendeeexperiment enligt steg 1 till 4 i arbetsbladet nedan. Även om det är en del att fylla i på steg 1 till 4 i arbetsbladet, är det inte. Det motstånd du eventuellt känner när du gör det är ett kvitto på att du lär dig något. Ingen energi du lägger på det här arbetsbladet kommer att gå till spillo.

Genomför ditt beteendeeexperiment (steg 5)

Under vecka 3, genomför ditt första beteendeeexperiment och fyll sedan i steg 5 i arbetsbladet nedan för att utvärdera hur det gick! När du är klar med det här arbetsbladet har du genomfört ditt första beteendeeexperiment.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>

Titta gärna genom exempel-arbetsbladet nedan för vägledning, när du ska utvärdera ditt eget experiment.



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

Övning: Fortsätt träningen i progressiv avslappning

I förra avsnittet påbörjade du träning i progressiv avslappning. Nu när du har fått en översikt över övningen finns det nu möjlighet att fortsätta med nästa del.

Del 2 i progressiv avslappning: mage, rygg & ben

Den här veckan fokuserar vi på andningen, magen, ryggen och benen. I avslappningsövningen, titta gärna på filmen så att du utför övningarna som har lärt dig dem, kan du om du vill sluta dina ögon under övningspasset för att blunda, rikta i sådana fall gärna blicken mot en neutral punkt för att komma tillbaka till själva övningen.



Progressiv avslappning 2 (Youtube)
<https://youtu.be/Sfpfa75e93k>



Ladda ned en mp3-fil (7,15 MB) till din enhet
<https://www.dropbox.com/s/7znxp4ac5m655zu/KSH-06-progressive-avslappning-2.mp3?dl=1>

Precis som i förra veckan rekommenderar vi att du tränar på del 2 och upprepas: Integrera gärna träning (särskilt för muskelgrupper som du har tränat i) i vardagen. Det går att träna på progressiv avslappning var som helst och när som helst. ...

Är det motigt att komma igång? Påminn dig om det du skrev ned i anteckningarna eller ta chansen nu och reflektera över vilka konkreta saker som kan väcka eller möta det obehag som träning väcker. Vill du skapa en stöttande struktur för att självmedkänsla nu när du på allvar prövar dig fram mot ny framkomlighet?



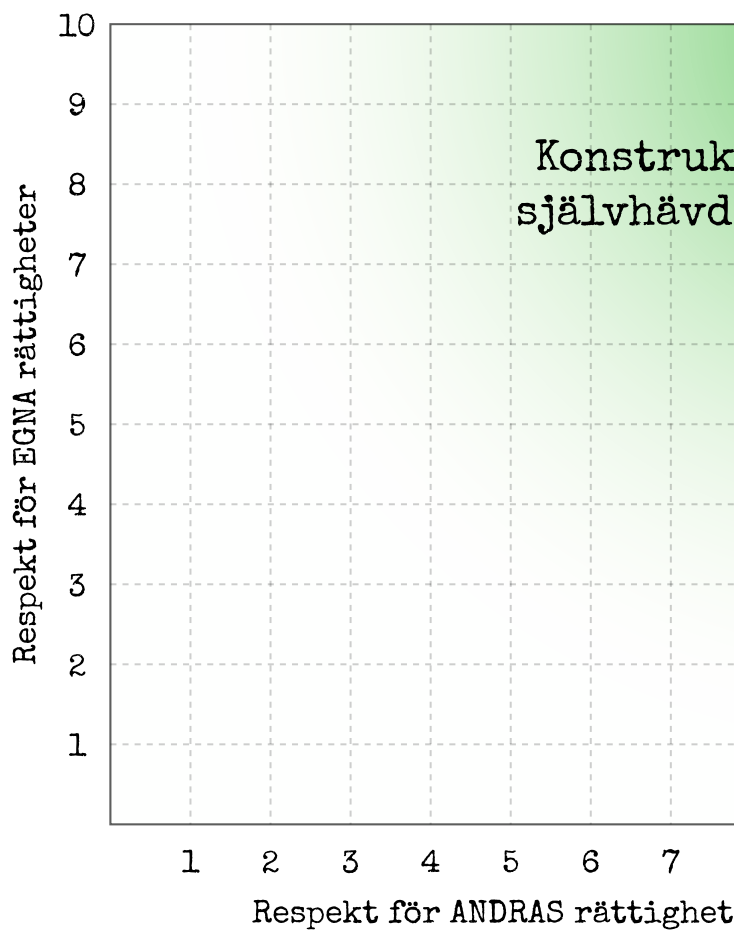
Planera för framgång (PDF)

Sammanfattning

- Vårt sätt att tänka kan ibland hindra oss från att hävda oss själva.
- Att hävda sig själv är att hävda sina rättigheter, men med dem kommer också ett ansvar. Vi har ett ansvar mot oss själva och de personer som vi interagerar med. Självhävdelse handlar om att maximera respekten för båda parter.
- Passiva och aggressiva självhävdelsestilar är förknippade med olika konsekvenser av faktiska situationer och/eller flykt från kroppsupplevelser som kan till exempel fylla funktionen att undvika att känna ledsenhet.
- Rädslolärläring är mycket stark av evolutionära skäl. Det krävs ofta att man undviker och att börja delta i sådant som väcker ångest.
- Det finns flera fördelar med att bryta undvikande och att ersätta det med delaktighet i livet. Bland annat handlar du mer i linje med dina värderingar och du får belöning som är naturligt belönande för dig (närhet till andra människor, lust, etc.). Det går din väg, med mera).
- Du lär dig också att du klarar av att reglera ned ångest i tuffa situationer.
- Med KBT, som i det här självhjälpsmaterialet, använder du beteendeteori för att sätta undvikande med aktivt deltagande i livet.

i I nästa vecka

I nästa avsnitt tittar vi närmare på olika konkreta sätt man kan hävda sig själv på. Vi letar även efter sätt att komma igång med mängdträning av kommunikation. Du kommer också få tips om hur du kan komma igång med snabbare färdighet!



Figur 9: Konstruktiv självhävdelse innebär att man handlar på ett sätt för både egna och andras rättigheter.

Vecka 4: Bli medveten om h

Introduktion till tekniker för konstruktiv självhävvelse

I det här avsnittet introducerar vi effektiva tekniker för konstruktiv självhävvelse. Du kommer att få möjlighet att mängdträna på dessa i beteendeeexperiment. Dessa tekniker kan användas i många olika situationer.

Rollspelsexempel

Här är ett kort rollspel där vi demonstrerar hur du kan utföra en av teknikerna. När du tittar på exemplet, tänk dig hur det skulle vara för dig att ha Patrik som en vän. Om Patrik en gång säger nej. Hur mycket motstånd eller olust väcker det hos dig? I vilket sammanhang skulle det kännas okej att göra det?



Teknik för att säga nej: repig grammofonskiva
<https://youtu.be/iX7Y4ft3VHw>

Börja lagom svårt

När du övar på de här teknikerna kan det vara bra att börja i en neutral situation där din ångest inte är för stark. När du efter hand blir mer trygg och skicklig på att utföra teknikerna, kan du börja använda dem i svårare situationer. Precis som när du lär dig andra färdigheter är det viktigt att det alltid går som du tänkt eller planerat. Det är viktigt att du inte klandrar dig själv på vad det var hindrande och som du kan pröva att ändra nästa gång du använder tekniken igen! Med tiden kommer du märka att det blir lättare och lättare.

När du nu ska börja mängdträna konstruktiv självhävvelse, ta hjälp av någon som kan hjälpa dig själv om vilka fördelar med att öva som du kan "bära med dig" in i livet. Du kommer att göra den här veckan.



Ångest

Ju mer du övar, desto lättare blir det

Ta å
Bygg s

Aktiva cirkeln



Långsiktig
konsekvens

Få det du värdesätter
Förbättra självförtroendet

Märk att du klarar av
att reglera ångest!



Kortsiktig
konsekvens

Gör o

Grundläggande självhävdelse

Grundläggande konstruktiv självhävdelse är när vi säger något på ett sådant sätt som inte skadar andra, utan som visar på behov, önskningar, förväntningar, åsikter eller känslor. Den här typen av självhävdelse kan användas varje dag för kommunicera behov. Vanligtvis inleds självhävdande med "Jag ...". Exempel på jag-budskap är:

- "Jag behöver lämna jobbet klockan 5."
- "Jag är glad över sättet vi kunde lösa problemet på."

Du kan också använda tekniken när du vill berömma/ge någon en komplimang eller information eller när du vill ta upp något viktigt för första gången. Till exempel:

- "Jag har inte tänkt på det förut, jag vill ge mig lite tid att tänka på det."
- "Jag tycker verkligen att din presentation var bra."
- "Jag tar 1 300 kronor i timmen."
- "Jag blir glad när du hjälper mig."

Det är viktigt att komma ihåg att vara specifik när du säger något på det sättet som du vill eller vad du känner, och säg det direkt och specifikt. Undvik att göra din kommunikation enkel och koncis. Den här färdigheten hjälper dig att uttrycka vad du vill kommunicera.

I grundläggande konstruktiv självhävdelse ingår också självutlämnande tekniker. Med det menas att du säger vad du känner med en enkel men tydlig mening.

- "Jag lägger märke till att jag känner mig nervös."
- "Jag känner skuld."
- "Jag inser att jag är arg."

Den omedelbara effekten efter att du använt tekniken är minskad ångest vilket gör dig mer avspänd. Det ger dig en chans att återta kontroll över dina känslor. Genom att använda jag-budskap för att uttrycka dina känslor kan du också för dem omkring dig att du tar ansvar för dina känslor.

Fler tekniker för konstruktiv självhävdelse

Empatisk självhävdelse

Empatisk självhävdelse betyder att vi hävdar oss själva samtidigt som vi respekterar andras känslor, behov eller önskemål. Den här typen av konstruktiv självhävdelse innebär alltså att vi säger vad vi själva behöver och vill med ett empatiskt erkännande av andra personers behov.

Empatiskt självhävdande kan användas när du är inblandad i en situation där du har ett behov som inte stämmer överens med dina behov. Samtidigt som du säger vad du tänker eller känner, visar du också för hur den andra personen har det.

Exempel på empatisk självhävdelse:

- "Jag förstår att du inte gillar det nya arbetssättet. Tills vi kan ändra det, vill jag också se till att du gör på det nya sättet."
- "Jag vet att du är upptagen nu, Johan, men jag skulle vilja be dig om hjälp."
- "Jag har full förståelse för att det är svårt att säga exakt vad priset är, men jag tror att vi ändå behöver en uppskattning, mellan tummen och pekfingeret."

Empatisk självhävdelse kan hjälpa dig att hålla igen från att överreagera. Med empatisk självhävdelse ger du dig själv lite betänketid, för att bli tydlig för den andra personen befinner sig.

Det är möjligt att överanvända vissa empatiskt självhävdande fraser. Det kan kännas som att du inte är uppriktig. I exemplet "Jo, jag förstår dina känslor, men ...", är ordet "men" i slutdelen "jag förstår dina känslor" utav det följande ordet "men". Frasen kan användas för självhävdelse men blir istället ett uttryck för aggressivitet.

Konsekvensbaserad självhävdelse

Det här är den starkaste sortens självhävdelse och är ett beteende som används när någon inte har respekterat dina behov. Det används vanligtvis i en situation när någon inte har respekterat dina behov.

- "Johan, jag är inte beredd på att låta mina medarbetare samarbeta om du inte ger dem tillgång till samma lokaler och utrustning som tidigare."
- "Om det här händer igen har jag inget annat val än att dra igång. Jag skulle föredra att inte göra det."

Diskrepansbaserad självhävdelse

Diskrepansbaserad självhävdelse går ut på att peka på skillnaden mellan vad som erenskommit och vad som faktiskt händer. Det är användbart för att klara av någon motsättning i åsikt eller om det föreligger ett missförstånd, när oavsett det inte är överens för en person.

Två exempel på självhävdande i situationer med skillnad i ord och handling:

- "Som jag förstod det kom vi överens om att projekt A hade högre prioritet än projekt B. Jag skulle vilja få klarhet i vilket projekt som har högst prioritet."
- "Paul, å ena sidan säger du att du vill förbättra samarbetet mellan avdelningarna, å andra sidan säger du saker om oss som gör det svårt för oss att samarbeta. Om vi kan förbättra situationen, så jag skulle vilja prata om det."

Självhävdelse vid negativa känslor

När du är sårad i en relation, eller känner starka negativa känslor gentemot någon som ilska eller förakt – kan du använda dig av följande självhävdande för att uttrycka dina känslor på ett lugnt och tydligt sätt. Uppmärksamheten på personen som utlöser känslorna och ett lugnt sätt uppmärksammar du personen om vilka oönskade effekter hans eller hennes handlingar har på dig. Det ger dig möjlighet att hantera de jobbiga känslorna, utan att bli okontrollerad. Och det ger den andra personen möjlighet att förstå och ändra hennes handlande påverkar dig.

Här är två exempel på självhävdelse vid negativa känslor:

- "När du kommer hem sent, utan att säga till om det innan, oroar jag mig och då blir jag arg. Jag skulle verkligen uppskatta om du kunde säga till om du kommer sent innan."
- "Varje gång du avbryter mig när jag jobbar med balansräkningen känner jag mig irriterad över det, så jag skulle föredra att du väntar tills jag har avslutat min räkning."

Repig grammofonskiva-tekniken säga 'nej'

Små barn är experter på den här tekniken, med vilken du upprepar din egen mening i en gammal grammofonskiva av vinyl, som hakat upp sig. Den här färdigheten hjälper dig att säga ja på vad du ska säga, och sedan repetera det så många gånger som du vill, i ett lugnt och avslappnat sätt. Den här färdigheten är användbar i de flesta situationer, särskilt när du vill säga 'nej' till att använda när du har att göra med smarta, vältaliga personer, eftersom du inte vill vara rädd för att säga 'nej'. Den är att hålla dig till det du vill säga. Tekniken hjälper dig att behålla lugnet och inte tänka på vad du ska säga för att inte falla i irrelevanta logiska fällor; du vill säga 'nej' mot ditt mål. Tekniken är särskilt bra i situationer när du vill säga 'nej' (se exempel i detalj i vecka 6).

Exempel på repig grammofonskiva-tekniken

Karin – Kan jag låna 200 kronor av dig?

David – Jag kan inte låna ut några pengar, jag är luspank.

Karin – Jag betalar tillbaka så fort jag kan. Jag är desperat! Kom igen.

David – Jag kan inte låna ut några pengar.

Karin – Om det var jag skulle jag göra det. Du kommer inte sakna 200 kronor.

David – Jag är din kompis men jag kan inte låna dig pengar, jag är luspank.

Repig grammofonskiva-tekniken kan kombineras med övriga tekniker för att säga 'nej' som du har lärt dig. Börja alltid med den mildaste hållningen, och bygg upp till den starkaste om det är nödvändigt i situationen. Undvik att direkt gå på den starkaste konsekvensen, som uppfattas som ett hot och som aggressivt beteende, snarare än konsekvensbaserad självhävdelse.

Det följande exemplet av repig grammofonskiva-tekniken använder alla tekniker från grundläggande, via empatisk till konsekvensbaserad självhävdelse.

Grundläggande

Efter en stunds ordväxling kan nivån höjas till konsekvensen.

Konsekvens

Kunden – Jag vill få klockan utbytt. Om du inte är beredd att byta den i huvudkontoret. Jag skulle föredra att lösa problemet nu.

En nackdel med den här tekniken kan uppstå när personen du pratar med inte får det du ber om. När hen fortsätter att motstå din begäran riskerar den att du uppupprepar den. Om du upprepar din begäran för ofta kan det bli bakom dina ord. I sådana situationer är det nödvändigt att ha några k

Övning: Mängdträna – övning i färdighet

Färdighet i dessa tekniker kräver övning – ingen lär sig spela piano eller traggla lär sig synen, tanken och fingrarna att samarbeta och till slut traggla. Börja med grundläggande självhävdelse och öva på det en gång under dagen. Sedan du går vidare med övriga tekniker. Tillämpa den valda självhävdelsemetoden med hjälp av ett beteendexperiment.

Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera beteendexperiment. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation för ditt beteendexperiment på precis samma sätt som det du har gjort tidigare. Jobbat med det här självhjälpsmaterialet, men se om du kan lägga till något till det här avsnittet. Det kommer att kännas ovant och konstlat till en början. När du tränar teknikerna och sedan utvärdera utfallen kan du hitta de sätt som ger bäst resultat.

Sikta på att utföra åtminstone två (2) olika beteendexperiment den dag du tränar, desto bättre! Om du tidigare har genomfört ett svårt beteendexperiment, gör ett litet lättare närmast. Du förtjänar att också få bokföra lite enklare beteendexperiment.



Planera och genomför ett beteendexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendexperiment.pdf>

Titta gärna genom exempel-arbetsbladet nedan för vägledning, och utvärderar ditt eget experiment.



Exempel: Planera och genomför ett beteendexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendexperiment.pdf>

Övning: Korta ned progressiv avslappning

Kommer du ihåg att progressiv betyder "gradvis framåtskridande"? Progressiv avslappning är att du ska få möjlighet att bli allt bättre på att måsänka spänningsgraden i stunden.

Kort version av progressiv avslappning

Du som redan har tränat progressiv avslappning del 1 (sidan 28) och del 2 (sidan 43), växla gärna över till den här korta versionen nu. Du som inte har tränat del 1 och 2, gör gärna den här korta versionen "varvat" med de mer ingående övningarna (del 1 och del 2) under veckan som kommer.



Ladda ned en mp3-fil (3,27 MB) till din enhet
<https://www.dropbox.com/s/wa55oouszt68ikh/KSH-06-progressive-avslappning-kort.mp3?dl=1>

Träna snabbavslappning i vardagen

Testa också att i din vardag gå vidare till ytterligare en nivå – snabbavslappning. När du använder denna metod kan du i vardagen skanna av var du är spänd och slappna av.

Precis där du är i stunden, känn efter i kroppen var du är spänd. Spänn upp dig kort och slappna sedan av i den. Ta sedan ett djup andetag och när du andas ut, slappna av" (eller någon annan självinstruktion som känns bra för dig).

Övning: Skanna genom kroppen precis just nu, när du läser det här. Slappna av i de musklerna (spänn dem först om det underlättar). Ta ett andetag ut långsamt, säg "Slappna av" till dig själv.

Sammanfattning

- Det finns flera olika tekniker som du kan använda för att hä
- De är bland annat grundläggande, empatisk, konsekvensbaserad självhävdelse, samt tekniken repig grammofonskiva och självhäv
- Det är viktigt att du tänker på din icke-verbala kommunikationsteknikerna.
- Genom att träna på progressiv avslappning och att betinga orden kan du både sänka den allmänna spänningsnivån i vardagen (så i kriser) och få tillgång till ett aktivt coping-verktyg (så att du kan i kriser).

i I nästa vecka

I nästa avsnitt repeterar vi progressiv avslappning och introducerar n som är bra för att sänka den allmänna spänningsnivån i kroppen. Vecka och den medvetna närvarons tecken! Vi kommer också att presentera sområden. Du kommer att att få möjlighet att välja vilket eller vilka konstruktivt", "hantera kritik konstruktivt", "hantera besvikelser konstruktivt" emot komplimanger" som du sedan fördjupar under vecka 6–7.

Vecka 5: Bli medveten om

Halvtidsavstämning

Du har nu kommit lite drygs halvvägs genom det här självhjälpsmaterialet. Du tackter och lärdomar du har gjort i dina beteendeeexperiment! Oavsett om du har lyckats eller om du stött på problem, så har du vunnit möjlighet att reflektera över ditt beteende och hjälpa och hindra dig när du provar att hävda dig själv konsekvent.

Om du vill maximera effekterna av arbetet du gör med det här självhjälpsmaterialet, så är det viktigt att du tänker på vilka fördelarna är för dig att byta undvikande av ångest mot aktivt engagemang i ditt arbete. Du jobbade med vecka 3.

Om du ännu inte gjort ditt första beteendeeexperiment finns det gott om tid att göra ett till nästa vecka. Kom ihåg: Att utföra beteendeeexperiment är att ge sig möjlighet att testa sina farenheter. Du som hunnit utföra ett eller flera beteendeeexperiment är välkommen att planera in och utföra fler. Använd arbetsbladet för beteendeeexperiment som du får många gånger som helst.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>

Titta gärna genom exempel-arbetsbladet nedan för vägledning, och när du har gjort ditt beteendeeexperiment utvärderar du ditt eget experiment.



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

Vanliga frågor och svar

Här är några frågor som vi har märkt att många personer brukar ha vid denna tidpunkt i kursen.

1. "Varför misslyckas jag med mitt beteendeeexperiment?"

Det går inte att misslyckas med ett beteendeeexperiment. Antingen går det bra eller så går det dåligt. Eller så händer det värsta du kan tänka dig – din katastroftrofasthet.



Ta å
Bygg s

Ju mer du övar, desto lättare blir det



Aktiva cirkeln

Få det du värdesätter
Förbättra självförtroendet

Märk att du klarar av
att reglera ångest!



Gör o

i livet. Tyvärr leder spänningen också till att du också blir mer vaksam på negativa tankar om hur det ska gå, att du ältar mer av hur saker har undvika allt sådant i vardagen som väcker obehagliga känslor.

Michelle Newman, professor i psykologi vid amerikanska Pennsylvania de som behöver avslappning mest är de som är mest benägna att få. Om du hör till den gruppen – fortsatt träna avslappning trots din ångest också: "Vårt budskap är inte att det är dåligt för vissa människor att slappna av, bra måste du kunna slappna av, och det betyder också att du kan behöva ibland."

Så fortsatt ändå! Om du fortsätter med övningarna kommer du att märka att tolerera eller att reglera ångesten – utan att ta till undvikande. Det är allt gör det att det blir lättare för dig att hävda dig själv konstruktivt, värdesätter i livet.

4. "Varför i hela världen ska jag inte dra mig undan om det"

Många som planerar och utför beteendeeexperiment brukar förr eller senare ha frågorna "Varför ska jag hålla på så här och göra saker som jag tycker är väldigt obehagliga?" eller "Varför ska jag inte lyssna på att min kropp säger att det här?". Vi har inget bra svar på de frågorna. Men du som ställer dig på bra svar på de frågorna. Så här är några motfrågor som kan hjälpa dig att undvikande och ta en mer aktiv del i ditt eget liv:

- Vad är det du missar när du låter bli att göra det där obehagliga?
- Hur skulle din självkänsla och ditt självförtroende påverkas av att du gör det för det du tidigare undvikit?
- Hur motiverande är det för dig att träna på att själv bli bättre på att hantera ångesten och andra jobbiga känslor, istället för att undvika dem?
- Hur villig är du att agera på ett sätt nu som gör att du kommer att få ett bättre liv i framtiden?

5. "Jag har för mycket att göra, hur ska jag hinna träna av stress?"

Det är förstås rimligt att stress är hindrande för att öva avslappning! Vill du att vända på perspektivet? Du skulle kunna testa att ge dig själv lite mer utmaningsövningarna, för att se hur avspänning i kroppen 1) påverkar upplevelsen av dig lite mer tid för eftertanke, så att du väljer de sakerna som är verkligen det som du faktiskt inte vill göra). Skulle du vilja testa det?

6. "Måste jag ALLTID utsätta mig för maximalt obehag?"

Nej, blanda lätt och svårt! Det är inget självändamål att utsätta sig för maximalt obehag. Livet skulle ju vara rent eländigt då. Poängen med träning i att hantera självhävdelse är att ge dig själv större framkomlighet och flexibilitet i livet, sårbar än andra. Om du har en tung dag, unna dig då att lyssna på och ta exempel på väldigt konstruktiv självhävdelse som många kämpar

Övning: Identifiera fysisk spänning just nu

När vi kommunicerar på ett passivt eller aggressivt sätt har vi ofta återspeglas i våra kroppar: Vi kan bli spända i axlarna, nacken, käken. Under tiden kan spänningen i kroppen öka till en punkt då vi får huvudvärk, m – faktiskt en hel rad olika fysiska problem. Det blir också allt svårare a



När kroppen är spänd försämras tankeförmågan
<https://youtu.be/32GSfdwprHU>

För att kommunicera på ett sätt där vi hävdar oss själva konstruktivt b aktivering i kroppen, liksom spänningsgraden som vi kan erfara när vi eller lägen där vi känner oss obekväma.

Det första steget för att reducera fysisk spänning är att identifiera var d du kan upptäcka några mönster av spända områden. Är du mest spänd (nedre delen av ryggen), i dina armar och ben, eller runt nacken och a

Här och precis nu, skanna av graden av spänning i kroppen. Använd l märksamhet vila vid varje punkt tills du lägger märke till om du är spänd vidare till nästa punkt.

- Huvudsvålen (skalpen)
- Pannan
- Kring ögonen
- Tinningarna
- Käken
- Nacken
- Axlarna
- Bröstet
- Överarmarna
- Underarmarna
- Händerna

Övning: Hitta dina egna sätt att sänka spänningsnivån

När människor börjar uppmärksamma sina kroppar blir de ofta förvånade över hur lätt det är. Den goda nyheten är att det finns flera avslappningstekniker som hjälper dig att sänka den fysiska spänningsnivån i kroppen. Precis som med alla färdigheter och vanor gäller att ju mer du tränar på dem, desto större blir ditt välmående. Obehaget du eventuellt känner när du tränar är ett kvitto på att du gör nytta.

Här är några av alla metoder för att sänka spänningsnivån i kroppen:

- Träning (det som passar dig – löpning, simning, ridning, gym ...)
- Massage
- Progressiv muskelavslappning
- Yoga
- Meditation
- Promenader i naturen
- Musik
- Andningsövningar
- Tai chi

I det här avsnittet finns flera olika metoder för avslappning med. Ge dig själv tid att testa olika sätt att slappna av den här veckan. Det finns även gott om tips om hur du använder smartphones och färdiga ljudfiler att hitta för den som är intresserad.

Vad gör dig avslappnad?

Vilka aktiviteter hjälper dig att sänka spänningsnivån i kroppen? Skriv upp några till exempel vara tekniker som vi tagit upp här ovan eller andra personliga metoder.



Mina sätt att sänka spänningsnivån (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-avslappningstekniker.pdf>

Övning: Bli din egen avslapp

Med progressiv avslappning arbetar du dig genom varje muskelgrupp omkring och varit spända en längre tid och sedan försöker slappna lyckas. Prova själv, så får du se: Försök att genast slappna av i axlarna väldigt svårt att bli riktigt avslappnade på kommando.

Skapa din egen version av progressiv avslappning

Under vecka 2 fick du träna på progressiv avslappning del 1 (sidan 28) och del 2 (sidan 43) och under vecka 4 på en kort variant (sidan 55). Där fick du också hjälp av förinspelade ljudfiler och videofilmer som du kan gå tillbaka till när du vill. Fortsätt gärna med dem!

Men skapa också gärna en egen personligt anpassad inspelning av
siv avslappning, exempelvis med hjälp av din mobiltelefon. Eller gör
minnet och använd bara textmanuset nedan som stöd (det spelar in
ordningen). Oavsett hur du gör övningarna självständigt så får du ...

1. En helt personligt anpassad variant i det tempo (och med det r) just dig.
2. Möjlighet att göra ett urval av de övningar som är viktigast för dig grupper du har upptäckt att du ofta är spänd i.
3. Ännu bättre inläring. Det finns inget bättre sätt att lära sig någo

Och viktigast av allt: När du läser in din egen inspelning blir du duktig på att lyssna på ljudfilerna och videofilmerna för att kunna slappna av. Målet med det är att du ska kunna använda färdigheterna som du tränar på spontant och i vardagen.

Texten nedan är inte exakt densamma som den vi har läst in på ljudfilen. Du kan själv anpassa och justera texten så att den passar precis just dig. (Det är nästan alla i livet) inte att det blir perfekt – det viktiga är att du hittar det som passar dig.

Repetition: så funkar progressiv muskelavslappning

noga märke till hur den känns jämfört med spänningen.

Du kanske märker att du andas in när du spänner musklerna och andas ut när du slappnar av. Det är den naturliga rytmen i kroppen och det är enklast att bara följa den. Andas in när du spänner musklerna, andas ut när du slappnar av.

Om du vill kan du göra en inspelning av dig själv med mobiltelefonen för de olika muskelgrupperna, så behöver du inte hålla ett öga på texten.



Manus för progressiv avslappning (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-manus-progressiv-avslappning>

Övning: Slappna av snabbt i situationer

Ju mer du tränar på progressiv avslappning, desto bättre kommer du att känna din kropp som är spända även i vardagslivet. Ibland hamnar du i situationer som kräver för 15 till 20 minuters avslappningsövning. För de tillfällena kan du möjligen välja endast de muskelgrupper som du känner är spända, och göra avslappningsövningarna.

Snabbavslappning 1

Ett av de två målen i träning i progressiv avslappning är att ge dig förberedelse för spänd och direkt slappna av, även när du är i besvärliga situationer. Detta innebär ett sänkt spänningsnivå, som kommer av ihållande träning i sig.

Gör så här: Skanna genom kroppen precis just nu, när du läser det här. Slappna av i de musklerna (spänn dem först om det underlättar). Ta ett andetag, andas ut långsamt, säg "Slappna av" tyst till dig själv.

Efter en längre tids träning i progressiv avslappning där du följer instruktionerna att lägga märke till att du till slut lär in en koppling mellan ett medvetet andetag i orden "Slappna av" och faktiskt snabbavslappning. Det kallas betingad avslappning.

Snabbavslappning 2 (stående)

Du kan också testa den här snabba avslappningsövningen, som är perfekt om du arbetar vid kontorsdatorn – kanske kan du göra den nästa gång du känner för pulsen att stiga?

1. Ställ dig upp.
2. Andas långsamt med magen, med känen avslappnad och läpparna ihoptryckta.
3. Andas in i 2 sekunder, andas ut i 3 sekunder. Lägg märke till din andning. Håll andningen långsam och djup.
4. Sätt ett av dina ben framför det andra, med båda fötterna stadigt på golvet.

självhävdelse istället för passiv eller aggressiv självhävdelse. Därför är
ning på så många platser som möjligt, vid så många tidpunkter som m
sätt som möjligt.

Ännu fler metoder för avslappning

På den här sidan finns några fler sätt att träna avslappning. Vi hoppas att du ska hitta fler sätt till sänkt spänningsnivå i vardagen. Avspänning är ett val i livet, vilket i sin tur minskar stressen och ger dig energi att hantera vardagen. Här följer ett förslag som ett smörgåsbord av möjligheter. Du behöver inte äta på smörgåsbordet – men provar du dig nyfiket fram kan du mycket väl hitta fler sätt att avslappa.

Lugn, kontrollerad andning

💡 Boktips för dig med panikångest

Om du lider av panikångest är lugn och kontrollerad andning en säker metod för att inte hyperventilera (överandas). Andningsövningar för panik är till nytta för dig som inte har panikångest än i den här övningen. Om du har panikattacker, titta närmare på boken *Ingens panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi* av KBT-psykolog och psykoterapeut. Du kan läsa och göra övningarna i den på egen hand eller tillsammans med en KBT-psykolog eller -psykoterapeut.



Ingens panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi
<http://libris.kb.se/bib/12089987>

Sätt dig bekvämt utan korsade armar eller ben, med båda fötterna på golvet och vilande i knä. Om du föredrar att sluta ögonen under den här övningen, gör det.

1. Använd näsan istället för munnen när du andas. Börja med att andas in. Lägga märke till hur det känns att andas in. Och hur det känns att andas ut.
2. Försök att sakta ned på andningstakten genom att mjukt och stadigt andas ut genom näsan. Pausa helt kort innan du lägger märke till hur den långsamma andningen känns.
3. När du är uppmärksam på din andning kan du börja hitta en rytm av två sekunders inandning och två sekunders utandning. Det ger en andning i minuten. (En normal andningstakt är 10–14 andetag i minuten.)



A Study Investigating the Relaxation Effects of the Music Track We
<https://www.britishacademyofsoundtherapy.com/wp-content/uploads/2019/05/Report-Weightless-Radox-Spa.pdf>



Marconi Union - Weightless (Official Video) (Youtube)
<https://youtu.be/UfcAVEjslU>

Du kanske också har några egna favoritlåtar för att komma ned i varv!

Riktad visualisering

Med tekniken visualisering använder du din egen fantasi för att sänka en av alla ljudinspelningar och appar med guider för visualisering. De du hittar en övning som passar och är till hjälp för just dig. Vägledningen förskas i på cancer- och smärtkliniker runt om i världen. Visualisering av många stressrelaterade symtom som huvudvärk, muskelkramper, Ibland kan effekterna kännas direkt och ibland tar det flera veckor av ö kommer.

Visualisering går ut på att föreställa sig en scen eller en bild så fullt använder människor visualisering för att sätta mål. Till exempel kan id alisering som en del av träningen. De kan föreställa sig ett lopp eller e i, in i minsta detalj: De ser sig själva i loppet och föreställer sig allt de k och lukta. De fantiserar om de svåra delarna av loppet och hur de ko känner utmattningen och föreställer sig att de klarar av att hantera de

Det finns inga begränsningar för vad du kan använda visualisering grundläggande principer. De är:

1. Släpp lite på tajta kläder, eller klä dig bekvämt. Lagg dig ned på ögon mjukt.
2. "Skanna" din kropp: Rikta uppmärksamheten genom kroppsdel fö till hur varje del känns. Gå från topp till tå eller tå till topp. Lagg r är spända. Försök slappna av i de musklerna, så mycket det går.
3. Börja med att skapa en mental bild som involverar alla dina sinn samt lukt- och smaksinnet. Tänk dig till exempel att du är på en s himlen och sanden. Se människorna omkring dig, lagg märke till v ser ut. Lukta på havet och den rena, friska luften. Känn värmen av mot din hud, känn sanden mellan tårna. Hör vågorna, ljudet av fåg omkring. Smaka på saltet i luften.
4. Använd jag-budskap till dig själv för att rikta avslappningen. A negationer. Undvik till exempel att säga "Jag är inte spänd", vi ('inte'). Testa istället till exempel "Jag slappnar av fullständigt".
5. Gör visualiseringsövningen tre gånger om dagen. Allra enklast ä

Medveten närvaro för ökad toleransförmåga

Du har säkert hört människor prata om vikten av att kunna vara medveten närvaro är inte riktigt detsamma som avslappning, även om man närvaro också brukar rapportera att de blir mer avslappnade när de gör. Men det är inte alls målet med medveten närvaro – man kan faktiskt vara helt medveten och ändå ha en stark stressreaktion. Att vara medvetet närvarande handlar om att vara där som det som händer precis just nu, utan att värdera eller döma det. Det är en övning som hjälpsam för att klara av att "ta sin ångest i handen" och göra det som

Öka din förmåga att agera medvetet genom träning

Träning i medveten närvaro handlar om att ta in hela situationen, inklusive känslor, kroppsförnimmelser och impulser som kommer och går (som om du är extremt stressad inför en presentation på jobbet, skulle medveten närvaro hjälpa dig att uppmärksamma att du är väldigt nervös och tänker dömande tankar som "jag klarar det". Och att sedan ändå fortsätta med det som är viktigt, utan att låta tanken eller känslan. Det är lite som att säga "Hej! Där är visst du igen" och fortsätta utan att för den skull köpa det den dömande tanken säger. Det är ett nytt perspektiv på tankarna och att samtidigt helt och hållet köpa sina tankar på så sätt smärtsamma upplevelser mindre styrande.

Som med allt annat är det vettigt att börja träna på att praktisera medveten närvaro i en skarp situation. Det fungerar ungefär som när du tränar på att använda ett verktyg som hjälper dig att få starkare muskler. De flesta tränar inte på att bära omkring på hantlar, utanför att få ett bättre vardagsliv, om det skulle vara att stå med sin figur på stranden eller att klara av att bära hem matkassar från affären. Övningar i medveten närvaro som hantlar eller andra redskap: De är inte bara fysiska övningar som hjälper dig att öva upp faktiskt mental styrka som du senare kan använda för att handla mer flexibelt i verkliga livet – inklusive i skarpa situationer.

Här är en portabel övning (som du kan såväl stående som gående) från Fredrik Lijvheim



Stanna upp i vardagen – övning i medveten närvaro
<https://youtu.be/4kVAHhJted8>

Planera för träning i medveten närvaro

Mängdträning hjälper dig att automatisera nya färdigheter, så även medveten närvaro. De bästa möjliga oddsen för allt högre grad av medveten närvaro i vardagen kommer från din träning. Kom ihåg att det inte är övningen i sig som är viktig, utan de förändringar som du vinner av att öva regelbundet och över tid.



Planera för framgång (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-planera-traning.pdf>

Har du använt arbetsbladet ovan och tänkt till om hur du kan hjälpa dig själv i medveten närvaro? Om ja, så bra! Det kommer att hjälpa dig att gå från ord till handling.

Sammanfattning

- För att du ska kunna hävda dig själv behöver du bli medveten om och fysiskt uppgjagad och lära dig att reglera kroppsreaktionerna, tolerera dem. Hög fysisk spänning är en stor del av den upplevelse som långvarig spänning leda till kronisk smärta och stressrelaterade sjukdomar.
- Det finns flera sätt att sänka spänningsnivån, inklusive meditation, visualisering, yoga, progressiv avslappning och långsam medveten närvaro.
- En annan färdighet är medveten närvaro, som fungerar lite annorlunda. Medveten närvaro handlar om att så långt det bara är möjligt ta in situationen inklusive obehaget och de negativa tankarna. Träning i medveten närvaro ökar förmågan att tolerera obehaget, genom att du får ökad förmåga att stå ut med det som är svårt.
- Oavsett om du med avslappning ökar förmågan att reglera ned obehaget eller med medveten närvaro ökar förmågan att tolerera det (eller båda sakerna) så ökar ditt fokus på det som är viktigt för dig i situationen. Du får då ökad förmåga att hantera situationen. Det underlättar för dig när du tränar på konstruktiv självhärdning.

Övning: Planera inför de kommande två veckorna

Under de två kommande veckorna kommer du att få fördjupa dig i ett eller flera av de teman som är viktiga för konstruktiv självhävdselse. Härnäst väljer du en eller flera aktiviteter som du vill att göra övningarna i – utifrån din egen nyfikenhet och vad du helst önskar.

- Du kan välja att titta närmare på varför det ibland är svårt att säga nej och hur du kan bli bättre på det. Det är viktigt för att minska stressen i livet.
- Du kan också öva på hur du kan hantera kritik (sidan 83) på ett konstruktivt sätt och ge kritik på ett konstruktivt sätt är bra för självkänslan.
- Ett annat område du kan välja att jobba med är att hantera besvär som respekterar både dina egna och andras rättigheter.
- Slutligen kan du öva på att ta emot och ge komplimanger (sidan 84) på ett konstruktivt sätt. Det är en viktig självhävdselse och social färdighet.

Tänk tillbaka på dina SMARTa målsättningar och allt du har lärt dig i avsnitten om de erfarenheter och kloka slutsatser du har gjort i anslutning till de beteendena du har utfört. Vad skulle vara ett lämpligt nytt område att fortsätta din självhävdselse inom?

Fortsätt använda dig av det här arbetsbladet, när du nu planerar dina beteendeeexperiment. Använda det här arbetsbladet så många gånger som du behöver.



Mina mål: Självhävdselsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>



Exempel 2: Mina mål: Självhävdselsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-2-SMARTa-mal.pdf>

Och planera och utvärdera sedan dina beteendeeexperiment med hjälp av det här arbetsbladet.



Vecka 6-7: Säga n

Att säga 'nej' i underskott

Många personer har stora svårigheter att säga 'nej' till andra. Även personer som kan vara bra på att hävda sig själva kan märka att de hamnar i situationer som de egentligen inte vill ställa upp på. Nu bör det sägas att det är lämpligt att säga 'ja', fast du helst inte vill det. Om din chef till exempel säger något viktigt som du är anställd för att göra, är det nog inte det bästa tillfället att säga 'nej'. Då kanske du riskerar att få sparken. Det vi menar här är andra situationer där du säger 'ja' mot din vilja. Ett exempel kan vara att en god vän ber om hjälp som är besvärligt för dig eller som du egentligen inte har tid för och du ändå säger 'ja' till alla möjliga slags extra arbetsuppgifter till den grad att du blir överbelastad.



Ibland är det svårt att säga nej
<https://youtu.be/wDENIDwpvPU>

Vanliga följder av att inte kunna säga 'nej'

Om du har för vana att säga 'ja' när du egentligen vill säga 'nej', kan det leda till ilska och förakt mot den person du sagt 'ja' till – även om den personen inte har illa avsikter. Du kan också göra att du känner dig alltmer frustrerad och besviken på personen som ber dig om hjälp. På lång sikt kan du bli överarbetad och stressad. På lång sikt kan du också av det här slaget leda till sämre självkänsla, depression och ångest.

Det omvända kan också gälla: Kanske är du bara alltför bra på att säga 'ja'. Då kan du bli aggressiv och utan att du tar hänsyn till den andra personens rättigheter. Att den andra personen blir arg eller sårad och kanske tar avstånd från dig.

Inget av alternativen ovan är exempel på konstruktiv självhävdelse.

Hindrande förutsägelser, som gör det svårt att säga 'nej'

Vi har konstaterat att vi människor föds med en självklar förmåga att säga 'nej'. Alla som någon gång har umgåtts med en treåring vet att treåringar ofta säger 'nej' till vad som erbjuds dem.

- Att säga 'nej' till småsaker är larvigt och småsint.

Dina egna hindrande förutsägelser/antaganden

Tänk dig en situation där du kämpar med att säga nej. Vilka förutsägelser hända om du säger 'nej'? Vilka förutsägelser gör du om din förmåga hända om du sa 'nej'? Skriv ned dem i arbetsbladet.



Hindrande antaganden om att säga 'nej' (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-hindrande-antaganden-s>

Goda skäl att kunna säga 'nej'

De hindrande tankarna är inte fakta. De är helt enkelt bara förutsägelser som du har lärt oss. Var och en av dem kan vägas mot en mer hjälpsam förutsägelse att kunna säga 'nej'. I listan nedan finns några av dem.

- "Andra människor har rätt att fråga, och jag har rätt att neka en fråga."
- "När jag säger 'nej' nekar jag till en begäran, inte personen framför mig."
- "När jag säger 'ja' till en sak säger jag faktiskt också 'nej' till någon annan sak. Det är en valmöjlighet, och jag gör val hela tiden."
- Människor som har svårt att säga 'nej' överskattar ofta svårigheten att säga nej. De skulle ha att acceptera ett nekande svar. Vi litar inte på att de alltid säger nej. Genom att vi uttrycker våra känslor öppet och fritt kan vi faktiskt säga nej. Vi kan att uttrycka sina känslor. När vi säger 'nej' till någon visar vi att vi inte vill ha dina frågor – samtidigt som frågan även fortsättningsvis är fri.

Dina egna goda skäl att säga 'nej' oftare

Se om du kan finna ytterligare hjälpsamt tänkande i form av egna förutspådda skäl att säga 'nej'.



Hjälpande antaganden om att säga 'nej' (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-hjalpande-antaganden-sa-att-saga-nej>

Fortsätt arbeta med beteendeeexperiment

Fortsätt att genomföra beteendeeexperiment (sidan 40) för att i praktiken öva på att säga 'nej'. Kanske märker du att du har svårt att tro på att du kan säga nej och fungera över tid. Det är helt normalt. Du har förmodligen tänkt dig att säga nej till dina säkerhetsbeteenden väldigt länge, så att de numera kommer ha blivit automatiska. Du kommer ta lite tid innan det nya handlandet blir lika automatiserat och du kommer ha varit. Fortsätt öva så kommer de att automatiseras.

Effektiva sätt att säga 'nej'

Vi har nu gått genom något av det tänkande som kan hindra dig från att du har koll på hur du tänker, kanske du inte vet hur du ska handla. Det är principer som du kan tillämpa när du vill säga 'nej'.

Olika sätt att säga 'nej'

Det finns flera sätt att säga 'nej' på. Vissa är mer lämpliga än andra i vissa situationer. I boken *Free Yourself from Harmful Stress* av Powell (1997) beskrivs sex olika sätt att säga 'nej' som du kan välja bland följande:

1. **Ett direkt 'nej'.** När någon ber dig att göra något som du inte vill göra, säger du nej, utan att be om ursäkt för det. Den andra personen äger inte låta honom eller henne föra över det på dig. Den här tekniken är enkel och effektiv med påstridiga säljare.
2. **Ett inkännande 'nej'.** Den här tekniken innebär att du erkänner behovet i hans eller hennes begäran, samt lägger till ditt självhållande. Exempel: "Jag vet att du vill prata med mig om hur vi ska lägga upp lunchen, men jag kan inte komma loss till lunchen idag." Ett annat exempel: "Jag vill emot att promenera i eftermiddag, men jag kan inte komma."
3. **Ett förklarande 'nej'.** Med den här varianten ger du helt kort ditt gillande för 'nej', till exempel "Jag kan inte äta lunch med dig idag eftersom jag har en rapport till imorgon."
4. **Ett uppskjutande 'nej'.** Det här är faktiskt inte ett definitivt 'nej'. Det är en förfrågan just nu, men som håller öppet för att säga 'ja' i framtiden om du genuint vill möta begäran. Exempel: "Jag kan inte äta lunch idag, jag skulle kunna någon dag nästa vecka".
5. **Ett undersökande 'nej'.** Precis som med den uppskjutande varianten är det ett giltigt 'nej'. Med det här sättet öppnar du begäran för att se om du vill möta den, till exempel så här: "Är det någon annan dag som du skulle vilja möta mig?"
6. **Ett repig grammafonskiva-'nej'.** Det här sättet kan användas i närheten av att du upprepar din enkla vägran, om och om igen. Du ger ingen förklaring till din vägran. Det är särskilt effektivt vid envetna frågor.

Övning: Mängdträna på att s

Kommer du ihåg det vi skrev om optimal inlärning (sidan 26) i ett färdigheter lärs in bäst i mängder av upprepade och varierade övningar såg i avsnittet om träning i din egen vardag (sidan 40) allt mer automatiskt undvika ångest i svåra situationer med den goda vanan att hävda dig mot det genom att ta fasta på det viktiga som ångesten skvallrar om och värdesätter.

Träna på att bli din egen terapeut

Denna och nästa vecka i det här självhjälpsmaterialet är vikta åt mängder av de som du vill träna konstruktiv självhävdelse inom. Gör ett eller två beaktande avsnittet, och något eller några i de andra avsnitten för vecka 6–7. Under du att få hjälp att knyta ihop säcken genom att inventera dina styrkor, vid bakslag och planera för vidmakthållande av de färdigheter du har

”You never lose, you either win or you learn”

Om du tränar på att ge och ta emot komplimanger, ge och ta kritik och gränser kommer du att märka att det inte alltid går som du vill och höja nytta av sådana potentiella bakslag är att då passa på att träna på att konstruktivt sätt. När du nu tränar på konstruktiv självhävdelse – dra och kan göra i avsnittet som handlar om att hantera besvikelser (sidan 96) du din inlärning, hur det än går.

Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera ment. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation för ditt beteendeeexperiment på precis samma sätt som det du har gjort du kan lägga till någon av teknikerna från den här avsnittet. Det kommer konstlat till en början, men genom att pröva teknikerna och sedan utvärdera



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment>

Sammanfattning

- Att säga 'nej' är svårt för många människor.
- Som små barn har vi inga problem att säga 'nej', men när vi lär oss erfarenheter kan vi utveckla svårigheter att göra det.
- Att säga 'ja' när vi egentligen menar 'nej' är ett recept på stress, och om vi har svårt att säga 'nej' är det ofta för att vi har ett antal hinder som ska hända när vi gör det. Ett sätt att frigöra sig från dem är att ifrågasätta eller mindre sannolika antaganden, snarare än fakta. Du kan använda detta för att utmana dina hindrande förutsägelser och få kontakt med dig själv när du säger 'nej'.
- Tre enkla råd för att göra det lättare att säga 'nej': håll ditt budskap tydligt och ärligt.
- Det finns många sätt att säga 'nej' på. De inkluderar ett direkt nej, ett uppskjutande nej, ett förklarande nej och ett repig grammatiskt nej.

i Hur nära 100 kommer du?

Hur nära 100 kommer du när du skattade din självhävdelse i ditt senaste svar? Det finns inte någon inbyggd förväntan på att saker och ting ska hända på ett visst sätt (all del "sämre"). Oavsett hur det har gått för dig finns det relevant information i dina skattningar: Om du skattar din självhävdelse lägre än du hade tänkt dig, reflektera över vilka hindren i vardagen är, om du skattar din självhävdelse högre, reflektera över vilka omständigheter som har möjliggjort mer kontakt. Kom ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeeffekter.

Vecka 6-7: Kritik

Vad är kritik?

Vi har alla blivit kritiserade i livet. Att klara av att ta emot kritik på ett dande sätt är en av de viktigaste saker vi ställs inför på vår utvecklingsmognad. Ordet 'kritik' kommer från ett gammalt grekiskt ord som betyder ger ett omdöme, en analys, en värdering, en tolkning eller en ob För att kunna acceptera kritik på ett moget sätt behöver vi alltså kun vårt handlande från andra. Denna återkoppling kan komma i form av a tolkningar.

Olika slags kritik

Kritik kan antingen vara konstruktiv eller destruktiv. Konstruktiv kritik är återkoppling på ett hjälpsamt och icke-hotande sätt, för att personen lära sig något nytt och växa i något visst avseende. Återkopplingen är t det är en sann kritik, exempelvis "Jag tyckte mycket om hur du lade up jag tror att den kan bli ännu bättre om du ägnar tid åt att rätta de språ kritik är varken valid eller sann, eller så är den valid men ges på ett s destruktiva kritiken ges ofta av någon som inte har tänkt eller ordentli eller skada mottagaren, exempelvis "Den här rapporten är gräslig, din

Varför reagerar vi som vi gör

Hur vi tar emot kritik hänger till stor del samman med våra upplevelser som barn. Om vi inte har några tidigare erfarenheter av att bli kritiserade kan vi för första gången få kritik. Om vi som barn fick mycket konstruktiv feedback kan vi ta emot kritik väl när vi växer upp. Om vi fick hård och bestraffande kritik som all slags kritik som sårande och avvisande.

Det senare händer ofta när kritiken handlade om oss som personer snarare än om våra handlingar. Om du till exempel som barn gjorde ett misstag och fick höra någon säga "Du är dum", kan kritiken underförstått att det var du som person som var dålig. Sådan kritik får dig att känna att förändring är utsiktslös. Om du däremot fick veta "Det var inte hjälpsamt", så är det lättare att skilja på ditt beteenden och dig som person. Att få feedback om beteendet som var ohjälpsamt, inte du som person som var dålig. Det ger dig makt att förändra ditt handlande.

Hur tar du kritik?

Hur tar du emot kritik från andra? Här är några vanliga sätt att svara på kritik på självhävdelse:

- Bli förvirrad
- Bli defensiv
- Larva sig
- Ignorera kritiken utåt men bli sårad inombords
- Internalisera ilska och koka inombords
- Hämnas med ilska och skuldbeläggande
- "Stänga ned"
- Dra sig undan
- Lämna situationen

När blev du senaste kritiserad?

Tänk tillbaka på när du senast själv blev kritiserad. Skriv ned vad det var för kritik och hur du reagerade. ("Jag blev kritiserad för att jag inte gjorde det som jag skulle ha gjort.")

ångest och låg självkänsla. Det känns som att världen är en plats fylld med om den!

En alternativ respons när vi får kritik är att skratta och sedan öppet krångla med attityden "Om jag kritiserar mig själv ännu hårdare och gör det på ett sätt som ingen veta hur sårad jag egentligen är." På lång sikt har den här responsen som att öppet hålla med om all kritik som vi får.

Aggressiv respons på kritik

Om vi brukar svara aggressivt betyder det att vi tolkar kritik som en attack. När vi uppfattar att vi blir attackerade blir vi defensiva och går kanske också så långt som att säga "Hur vågar du?! Jag är inte sen. Det är du som alltid är sen." Den här typen av respons kan leda till konflikt och aggression, vilket i sin tur kan leda till nedstämdhet.

Konstruktiv självhävdelse vid kritik

Att hävda sig själv vid kritik handlar om att identifiera och se skillnad på kritik, och att handla därefter. När vi hävdar oss själva konstruktivt förklarar vi oss självständigt. Vi handlar om oss själva som personer. Vi blir inte defensiva, vi hävdar oss själva. Vi springer inte därifrån. Vi behåller lugnet och tar emot kritiken med tryck. I nästa avsnitt finns sätt att tänka som gör det enklare att svara konstruktivt vid självhävdelse.

Tänkandet påverkar hur du

Hindrande förutsägelser

Som med andra icke självhävdande beteenden finns det ofta hindrande avsikter eller din förmåga att klara av kritik. Här är några exempel på regler som kan styra handlandet:

- "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 göra något rätt. Jag är misstänksam."
- "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 så."
- "De är hur som helst idioter. Jag tänker inte lyssna på dem."
- "Om jag kritiserar mig själv ännu hårdare och skojar om det kommer jag att bli sårad jag är."

Dina egna negativa förutsägelser

Kan du identifiera ytterligare hindrande förutsägelser, utifrån egna faktorer som gör det svårt för dig att möta kritik med konstruktiv självhävdelse?



Hindrande antaganden om att ta/ge kritik (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-hindrande-antaganden-h>

Hjälpande förutsägelser

Här är några hjälpsamma och självhävdande förutsägelser, som du kan använda för att hantera negativa, hindrande förutsägelser som du kan ha.

- "Om det är något fel på det jag gjort betyder det inte något om min person. Det är bara ett handlande som skilja mellan mitt handlande och mig själv som person."
- "Vad kan jag lära mig av kritiken? Det mesta av kritiken innehåller värdefull information. Kritik kan te sig negativt. Men varje gång jag får kritik har jag en chans att bli bättre. Jag kan alltid fråga mig själv vad jag kan lära mig av kritiken."

Fortsätt arbeta med beteendeeexperiment

Fortsätt att genomföra beteendeeexperiment (sidan 40) för att i praktiken ge eller ta kritik. Kanske märker du att du har svårt att tro att det kommer att fungera över tid. Det är helt normalt. Du har förmodligen utfört dina säkerhetsbeteenden väldigt länge, så att de numera kommer att bli automatiska. Det kommer ta lite tid innan det nya handlandet blir lika automatiserat som det gamla har varit. Fortsätt öva så kommer de att automatiseras.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

Ta emot konstruktiv kritik

Vi behöver alla klara av att ta emot konstruktiv kritik. Du kan reagera på på hur kritiken framförs.

1. Acceptera kritiken

Om kritiken är valid, ta emot den utan att uttrycka skuld eller negativitet. Du är inte perfekt och att det enda sättet du kan lära dig något är att testa. Ta till sig vad som behöver ändras och testa igen. Tacka personen för återkoppling. Se kritiken som en gåva.

2. Använd omvänd konstruktiv självhävdelse

Den här tekniken handlar inte bara om att acceptera kritiken, utan också om att använda den. Den används när någon framför berättigad kritik till dig. Den här färdigheten hjälper dig att hålla med om kritiken av dina negativa egenskaper, utan att be om ursäkter eller låta dig förkrossad.

Exempel:

Kritik – Ditt skrivbord är väldigt stökigt. Du är desorganiserad.

Svar – Ja, det är sant. Jag är inte så ordentlig.

Nyckeln till omvänd konstruktiv självhävdelse är självförtroende och övertygelsen att du kan ändra dig själv om du önskar göra det. Genom att hålla med om den är befogad, så behöver du inte känna dig helt förstörd. Den här tekniken användas för att desarmera spända situationer. Om någon kritiserar dig, håll med om att hen förväntar sig att du ska svara aggressivt. Spänningen släpper när du håller med.

Ett annat sätt att använda omvänd självhävdelse på ett konstruktivt sätt är att säga ett misstag innan någon annan hinner påpeka det. Om du till exempel kommer sent kan du säga: "Hej, jag är sen."

3. Använd omvänt, konstruktivt undersökande

Ta emot destruktiv kritik

Tyvärr kommer vi alla att stöta på destruktiv kritik någon gång under svårare att hantera än konstruktiv kritik. Om vi övar på teknikerna nedan kan vi bli bättre på att hantera dessa svåra situationer. Som med alla andra färdigheter i livet tar det en hel del tid innan du känner dig säker på dem. Lägg märke till att vissa tekniker är samma färdigheter som används för att hantera konstruktiv kritik.

1. Inte hålla med

Den första tekniken handlar helt enkelt om att inte samtycka till kritik. Du håller lugnet och tänker på dina icke-verbala beteenden, inklusive röster, och försöker inte över i aggressivitet eller passivitet när du inte håller med om något. Du svarar med lugn röst.

Exempel:

Kritik – Du är alltid sen.

Svar – Nej, jag är inte alltid sen. Det händer ibland att jag är sen, men inte alltid.

2. Använda omvänt, konstruktivt undersökande

Som vi nämnde ovan kan det hända att du inte kan avgöra om kritiken som du får är konstruktiv eller destruktiv. Vi behöver förstå vad personen menar. Om du inte kan, kan du använda tekniken att använda omvänt, konstruktivt undersökande. Du kan antingen inte hålla med om den, som i exemplet ovanför, eller använda tekniken nedan.

3. Använda avväpnande (eller uppluckrande) teknik

De här teknikerna handlar om att på ett eller annat sätt göra kritiken mindre effektiv. Syftet med dem är att desarmera en potentiellt aggressiv person. Använd de här teknikerna när kritiken varken är välgrundad eller konstruktiv. Att inte svara på destruktiv kritik är den vanligaste reaktionen för de flesta att antingen svara med en liknande reaktion eller inte svara alls.

vi att bli utan tak över huvudet och du finns aldrig där för mig när jag
Svar – Du har helt rätt i att jag glömde hämta barnen från simträninge

Exempel 2:

Kritik – Du jobbar inte, du gör precis ingenting.

Svar – Ja, det är sant, jag har inget jobb.

(b) Hålla med, men inte om sannolikheten

Med den här tekniken kan du hålla med om att ett utfall är möjligt, även om sannolikheten för det utfallet är en på miljonen.

Exempel:

Kritik – Om du inte använder tandtråd kommer du att tappa tänderna för resten av livet!

Svar – Du har rätt, jag kan få tandlossning.

(c) Hålla med i princip

Med den här tekniken håller du med om den andra personens logik, uttalande i det han eller hon säger.

Exempel:

Kritik – Det är fel verktyg för det du håller på med. Ett stämjärn kan slita upp Du borde använda ett håljärn istället.

Svar – Du har rätt, om stämjärnet slinter kommer det verkligen förstöra

Extra tips när vi blir kritiserade

1. Svara på innehållet (orden) i kritiken, inte tonen

Det är viktigt att dela upp det som kritiken handlar om från sättet den kritiserar andra uppfattas de ofta som konfronterande eller till och med att vi avfärdar det de säger, trots att innehållet i kritiken faktiskt kan vara bra träning för att lyckas skilja på innehållet i kritiken från stilen på kritiken. På ett argt sätt, bör vi försöka att koppla loss oss från känsloläget i kritiken och användbara förslag som finns därunder.

2. Svara inte direkt

Det kan vara bäst att vänta lite med att svara på kritik. Om vi svarar direkt kan vi uttrycka arga känslor eller sårad stolthet, vilket lätt kan få konsekvenser som vi inte vill ha. In lite tålmod ger det oss möjlighet att reflektera över kritiken i lugn och ro.

3. När du känner dig kritiserad – gör så här

1. Stanna upp. Reagera inte förrän du är säker på vad som pågår.

Ge konstruktiv kritik

Så här långt komna har vi pratat om färdigheter för att ta emot och ha färdigheter att träna på för att ge kritik. Dessa färdigheter handlar om ett sätt som gör det möjligt för personen som får kritiken att ta emot den att begära en ändring i någons beteende om beteendet sårar, upprör eller skadar på något sätt. Kom ihåg att det inte är säkert att personen kommer att ändra sitt beteende på även om du ber om det. Men genom att uttrycka dina behov slippa förbittring som skulle kunna ge ännu större problem i relationen till den personen.

Att ge befogad kritik har ett värde i sig, oavsett om den efterlevs eller inte. Kritik kan vara uttryck för både omtanke och hjälpsamhet. Det spelar ingen roll om den är negativ eller positiv – när du uttrycker den visar du den andra personen att du bryr dig om honom eller henne, liksom relationen er emellan.

Försök att följa riktlinjerna nedan när du ger konstruktiv kritik.

1. **Välj tid och plats noga.** Om du ger konstruktiv kritik om något som har orsakat en känslomässig reaktion, vänta tills du har lämnat den jobbiga situationen bakom dig. Sedan kan du framföra din kritik. Vänta inte tills du hamnar i samma situation innan du konfronterar beteendet.
2. **Beskriv beteendet du kritiserar, istället för att sätta "etiketter" på personen.** Hellre "Du fick med ett fel i rapporten" än "Är du dum i huvudet?"
3. **Beskriv dina känslor med jag-budskap, utan att klandra den andra personen.** "Jag blir arg när ..." snarare än "Du gör mig arg."
4. **Be om en konkret förändring.** Säg till exempel hellre "Den höga musiken stör mig att sova, vill du vara så vänlig att sänka ljudvolymen efter 22:00?" än "Du är så stökig med din höga musik".
5. **Ange konsekvenserna,** både de positiva konsekvenserna om personen lyssnar på begäran, och de negativa konsekvenserna om personen inte ändrar sitt beteende.
6. **Ge realistiska förslag på förändring och realistiska konsekvenser om personen inte lyssnar på begäran.** Uttala inte tomma hot. Säg till exempel inte "Jag slår dig om du inte sänker volymen."
7. **Fråga personen vad han eller hon tänker/känner om det du nyss sagt.** Detta handlar om att ge förutsättningar för jämställd kommunikation. Vissa personer kan inte urartar till ett utbyte av kritik.

Övning: Mängdträna på att ge och ta konstruktiv kritik

Kommer du ihåg det vi skrev om optimal inläring (sidan 26) i ett tidigare avsnitt? Att färdigheter lärs in bäst i mängder av upprepade och varierade övningar. Så i avsnittet om träning i din egen vardag (sidan 40) allt mer automatiskt undvika ångest i svåra situationer med den goda vanan att hävda din åsikt genom att ta fasta på det viktiga som ångesten skvallrar om om värdesätter.

Träna på att bli din egen terapeut

Denna och nästa vecka i det här självhjälpsmaterialet är vikta åt mängder av övningar som du vill träna konstruktiv självhävdelse inom. Gör ett eller två beaktande avsnittet, och något eller några i de andra avsnitten för vecka 6–7. Under denna vecka du att få hjälp att knyta ihop säcken genom att inventera dina styrkor och vid bakslag och planera för vidmakthållande av de färdigheter du har

”You never lose, you either win or you learn”

Om du tränar på att ge och ta emot komplimanger, ge och ta kritik och gränser kommer du att märka att det inte alltid går som du vill och höra nytta av sådana potentiella bakslag är att då passa på att träna på att konstruktivt sätt. När du nu tränar på konstruktiv självhävdelse – dra och kan göra i avsnittet som handlar om att hantera besvikelser (sidan 96) om du din inläring, hur det än går.

Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera ditt experiment. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation för ditt beteendeförändringsexperiment på precis samma sätt som det du har gjort



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment>

Sammanfattning

- Vi blir alla kritiserade. Att kunna ta emot konstruktiv kritik är en lära oss.
- Kritik kan vara konstruktiv eller destruktiv.
- Hur vi svarar på kritik kan vara ett resultat av vilket slags kritik vi får.
- Som med andra exempel på beteenden som inte är självhävande gör vi att vi svarar med antingen passivitet eller aggressivitet när vi blir kritiserade. Vi kan rikta vårt tänkande mot konstruktiv självhävande.
- Färdigheter som underlättar hantering av konstruktiv kritik är bl.a. lyssnaren; omvänd, konstruktiv självhävande; och omvänt, konstruktiv självhävande.
- Färdigheter som underlättar hantering av destruktiv kritik är bl.a. lyssnaren om kritiken; omvänt, konstruktiv undersökande; och avväpning av kritiken tappar sin kraft.
- Ett ytterligare tips är att lyssna till innehållet i kritiken, snarare än att vänta lite med att svara för att ge sig själv tid för eftertanke.
- När du själv framför kritik, är det viktigt att välja tid och plats med tanke på beteenden snarare än personen och att vara tydlig med vilken förändring du vill se. Kom ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeförändringar.

i Hur nära 100 kommer du?

Hur nära 100 kommer du när du skattade din självhävande i ditt senaste test? Det finns inte någon inbyggd förväntan på att saker och ting ska hända som du vill (all del "sämre"). Oavsett hur det har gått för dig finns det relevant information i dina skattningar: Om du skattar din självhävande lägre än du hade tänkt dig, reflektera över vilka hindren i vardagen är, om du skattar din självhävande högre, reflektera över vilka omständigheter som har möjliggjort mer konstruktiv självhävande. Kom ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeförändringar.

Vecka 6-7: Besvikelse

Hur hanterar du besvikelsen

Att behöva hantera besvikelser är en del av att vara människa. Ibland man hade tänkt sig: förluster och misslyckanden går helt enkelt inte att tittar vi närmare på olika vanliga responser på besvikelser. Att hand om att inte tillåta sig att känna sig besviken – tvärtom! Att vara kor misslyckanden handlar om att med självmedkänsla ge plats för obehag som du medvetet handlar på ett sätt som för dig närmare det du värde aktiva cirkeln (sidan 34)?

Här är några vanliga sätt som människor kan hantera besvikelser på:

- Dra sig undan och älta
- Bli arg på saken eller personen som orsakat besvikelsen. Det kan själv.
- Bli nedstämd
- Vilja utkräva hämnd
- Bli uppgiven
- Kritisera sig själv

Vad gjorde du senast du blev besviken?

Fundera en liten stund på när du senast blev besviken. Försök att kor – med passivitet, konstruktiv självhävdelse eller med aggressiv själv kommer ihåg i arbetsbladet för dina SMARTa mål. Du kan under den här beteendeeexperiment för en liknande situation i framtiden, som du där



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>



Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-2-SMARTa-mal.pdf>

märker du också att du blir hämndlysten.

Konstruktiv självhävdelse vid besvikelser

Om du svarar med konstruktiv självhävdelse på en besvikelse, är det mer att känna dig besviken över att saker inte har gått din väg. Det är mot de andra svarsstilarna är att du varken klandrar dig själv eller någon utvecklat sig. Det innebär också att du inte fastnar i ett negativt känslödel i besvikelsen och tänker igenom vad du kan göra för att komma läget. Det kan innebära att du måste ändra på något i livet – att det kan lära dig av din besvikelse. Eller så finns det ingenting alls som du kan för konstruktiv självhävdelse om att acceptera hur det har gått.

Dina förutsägelser i situationen påverkar hur du agerar

Precis som med andra beteenden som vi har tittat på finns det både ett sätt att förhålla sig i situationer där du blir besviken. Dessa förutsägelser leder till tidiga smärtsamma upplevelser och de automatiska responser av undvikande upp som en följd av dessa tidiga upplevelser. Utmaningen för dig nu är att se upp om du frigör dig från dina vanemässiga undvikanderesponser. När du gör det varsamt och utvärderar vad utfallet blir om du hävdar dig själv konstruktivt kan du mycket väl upptäcka att dina tidigare förutsägelser inte är hjälpliga.

Hindrande förutsägelser i situationen

Hur du hanterar en besvikelse hör samman med vilka förutsägelser du har om effekterna blir av ditt handlande. Här är några exempel på hindrande förutsägelser som kan göra det svårt för dig att hävda dig själv konstruktivt när du blir besviken.

- "De borde veta att jag inte gillar när de gör så där."
- "Världen är hemsk, jag står inte ut med det här."
- "Den personen är ond."
- "Jag vägrar acceptera att den personen gör på det sättet."
- "Jag tolererar inte det här, det är oacceptabelt."

Egna exempel på hindrande förutsägelser

Kan du hitta några andra tankar som hindrar dig från att svara på besvikelsen själv konstruktivt?



Hindrande antaganden om att hantera besvikelser (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-hindrande-antaganden-h>

beteenden men inte hela mig som person.”

- ”Det är bäst att jag öppet uttrycker mina känslor; konsekvenserna hemska som jag tror.”

Dina egna hjälpsamma förutsägelser

Försök hitta egna tankar om värdet av att hävda dig själv konstruktivt. Om du hittade egna hindrande tankar ovan, försök att också hitta egna dem.



Hjälpande antaganden om att hantera besvikelser (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-hjalpande-antaganden-ha>

Fortsätt arbeta med beteendeeexperiment

Fortsätt att genomföra beteendeeexperiment (sidan 40) för att i praktiken hävda dig själv konstruktivt när du har blivit besviken. Kanske att tro på att dina nya beteenden kommer att fungera över tid. Det är helt okej att tänka dina gamla tankar och utföra dina säkerhetsbeteenden väl. Det kommer helt automatiskt för dig. Det kommer ta lite tid innan det nya beteendet blir tiserat och självklart som det gamla har varit. Fortsätt öva så kommer



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

Övning: Mängdträna på att bli besviken

Kommer du ihåg det vi skrev om optimal inläring (sidan 26) i ett tidigare avsnitt? Att färdigheter lärs in bäst i mängder av upprepade och varierade övningar. Så i avsnittet om träning i din egen vardag (sidan 40) allt mer automatiskt undvika ångest i svåra situationer med den goda vanan att hävda din självbild genom att ta fasta på det viktiga som ångesten skvallrar om om värdesätter.

Träna på att bli din egen terapeut

Denna och nästa vecka i det här självhjälpsmaterialet är vikta åt mängder av övningar som du vill träna konstruktiv självhävdelse inom. Gör ett eller två beaktade avsnittet, och något eller några i de andra avsnitten för vecka 6–7. Under denna vecka du att få hjälp att knyta ihop säcken genom att inventera dina styrkor och vid bakslag och planera för vidmakthållande av de färdigheter du har

”You never lose, you either win or you learn”

Om du tränar på att ge och ta emot komplimanger, ge och ta kritik och om gränser kommer du att märka att det inte alltid går som du vill och om nyttan av sådana potentiella bakslag är att då passa på att träna på att hantera på konstruktivt sätt. När du nu tränar på konstruktiv självhävdelse – dra också nytta av det du kan göra i avsnittet som handlar om att hantera besvikelser (sidan 96) och om din inläring, hur det än går.

Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera ditt experiment. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation för ditt beteendeförändringsexperiment på precis samma sätt som det du har gjort tidigare.



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment>

Sammanfattning

- Vi blir alla besvikna i livet. Det går inte att gardera sig mot besvikelse, det är bara "rätt".
- Som med annat beteenden där vi inte hävdar oss själva konstruktivt, finns det alltid en möjlighet att också svara på besvikelserna på ett mer konstruktivt sätt.
- Att göra beteendeeexperiment är ett bra sätt att träna konstruktivt beteende när man är besviken.

i Hur nära 100 kommer du?

Hur nära 100 kom du när du skattade din självhävdelse i ditt senaste beteendeeexperiment? Det finns inte någon inbyggd förväntan på att saker och ting ska gå som du vill (eller som du tror att de kommer att gå). Oavsett hur det har gått för dig finns det alltid något att lära av dina skattningar: Om du skattar din självhävdelse lägre än du hade tänkt dig, kan du reflektera över vilka hindren i vardagen är, om du skattar din självhävdelse högre, kan du reflektera över vilka omständigheter som har möjliggjort mer konstruktivt beteende. Kom ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeeexperiment, du lär dig bara.

Vecka 6-7: Komplima

Komplimanger bygger relationer och självkänsla

Att ge och ta komplimanger är en annan färdighet som har med självkänsla att göra, som det är en viktig del av vardagliga konversationer, byggande av relationer och självkänsla. Precis som med alla andra färdigheter som vi har fördjupat oss i, är det viktigt att tänka ofta på vår förmåga att ta emot och ge komplimanger. Det kan vara svårt att utveckla färdigheter som behövs för att i nästa steg kunna utveckla färdigheter som att ge komplimanger. Det här avsnittet hjälper dig att identifiera dina hinder och förutsägelser som du gör, och visar också stegvis hur du kan göra för att förhålla dig till komplimanger på.

Ta emot komplimanger

Många tycker att det är extremt svårt att ta emot komplimanger. Det kan kännas obekvämt att få beröm, men det är en viktig social färdighet för att kunna ta emot andra människors positiva kommentarer om vårt utseende och andra aspekter av oss själva.

Hur hanterar du komplimanger

Sättet man kan ta emot komplimanger på som inte är uttryck för självhävdelse:

- Ignorera komplimangen och byta samtalsämne
- Säger emot en del av eller hela komplimangen, exempelvis "Faktiskt inte, på tröjan alls."
- Avfärda eller låta komplimangen rinna av sig, till exempel "Åh, det är inget särskilt."
- Vara sarkastisk. Till exempel: "Javisst, den är ju helt fantastisk, en fantastisk person."
- Le eller skratta nervöst
- Börja tala självkritiskt

Hur tog du senast emot en komplimang?

När fick du senast ta emot en komplimang? Fundera en stund på det och hur du reagerade. Beskriv situationen och hur du reagerade. Var din reaktion positiv eller aggressiv? Skriv ned det du kommer ihåg i arbetsbladet för dina SMARTa mål. Välj att planera ett beteendeeperiment för en liknande situation i framtiden och utvärdera nyfikenheten.



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>



Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-2-SMARTa-mal.pdf>

Passiva svar på komplimanger

Om du svarar passivt på komplimanger är det sannolikt att du antingen helt ignorerar uppmärksamheten från den eller minimerar betydelsen av den.

Självhävdande svar på komplimanger

Om ditt svar bygger på att du hävdar dig själv, och låter dig ta plats i komplimangen på ett positivt sätt, både för dig själv och avsändaren. Låter du dig själv bekväm och interaktionen leder till att ni båda mår bättre. Du mår bättre tack vare komplimangen. Den andra personen mår bättre eftersom han eller hon får en positiv respons.

Att välja att ta emot komplimanger kräver en hel del arbete. Till att börja med bortse från den självkritik som med all sannolikhet dyker upp. Den kommer som resultat av lång tids träning på att formulera självkritik. Därefter behövs övning som om du trodde på komplimangen, även om det till en början känns svårt. Lär dig att omfamna positiv återkoppling och ta emot komplimanger på ett öppet sätt. Öppna dörren för ännu fler varma tankar och positiva interaktioner. Så småningom kommer du att tro på komplimangerna!

Dina förutsägelser påverkar agerar

Våra förutsägelser i olika situationer kan göra att vi undviker att hävda när vi får komplimanger. Vi kan pröva dessa förutsägelser i beteendeeexperiment oss i kontakt med sådant som är viktigt och gör det möjligt för oss att förutsägelser om vad det innebär att ta emot en komplimang.

Negativa förutsägelser om komplimanger

Samma sak gäller för situationer där vi får komplimanger, som för må du får jobba med i det här materialet. Här är några av de hindrande förutsägelser situationer där vi får beröm eller uppskattning:

- "De menar det inte egentligen. De försöker bara vara trevliga."
- "De är inställsamma."
- "De är ute efter något."
- "Om jag tar emot komplimangen betyder det att jag är högfärdig"
- "Om jag tar emot komplimangen tror de att jag är fåfäng."
- "Det är alldeles för pinsamt för att jag ska kunna säga något tillbaka"

Dina egna negativa förutsägelser om att ta emot komplimanger

Kan du identifiera några andra hindrande förutsägelser som du har, som du hävda dig själv och ta plats när du tar emot komplimanger? Skriv upp dina förutsägelser



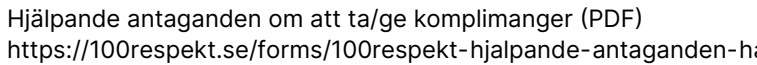
Hindrande antaganden om att ta/ge komplimanger (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-hindrande-antaganden-h>

Exempel på hjälpsamma förutsägelser

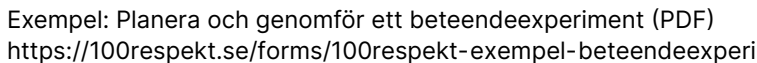
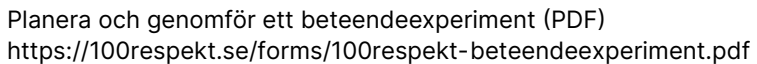
Här är några hjälpsamma förutsägelser som du kanske samtidigt har, som du hävda dig själv och ta plats när du tar emot komplimanger?

- "Människor ger komplimanger av massor av olika skäl. Det är inte alltid du undra varför någon gjorde det mot mig. Jag vill uppskatta det för att säga något snällt till mig!"
- "Jag har lika mycket rätt till komplimanger som någon annan."

Kan du hitta några fler förutsägelser utifrån egna erfarenheter, som k
själv i tuffa situationer? Använd dem (eller några av de ovanstående,
ansera de negativa, hindrande förutsägelseerna.



Fortsätt att genomföra beteendeexperiment (sidan 40) för att i praktiken hävda dig själv konstruktivt när ger och tar emot komplimanger. Du har svårt att tro på att dina nya beteenden kommer att fungera över tiden. Du har förmodligen tänkt dina gamla tankar och utfört dina säkerhetsbeteenden. De numera kommer helt automatiskt för dig. Det kommer ta lite tid innan dina nya beteenden blir lika automatiserat och självklart som det gamla. Men det kommer det att automatiseras.



Konstruktiva beteenden för att ta emot komplimanger

Ta emot komplimanger

1. Se på den andra personen. Sitt eller stå rakryggad. Om du sju på personen kan det kännas som att du misstror eller inte tycker om personen.
2. Lyssna på vad personen säger.
3. Le när du tar emot komplimangen. En komplimang är avsedd att titta på du rynkar ögonbrynen eller tittar ned eller undan kan den andra känna sig obekväm.
4. Avbryt inte.
5. Säg 'tack' eller något annat som visar att du uppskattar det personen säger.
6. Kom ihåg att acceptera komplimangen utan att byta ämne från det som personen säger till dig att genast betala tillbaka. Det hjälper dig att känna dig mer utrymme att tycka om dig själv bättre.

Fler tips för att ta emot komplimanger konstruktivt

- Övning ger färdighet: Att lära sig ta emot komplimanger kräver övning som du kan göra för att komma igång direkt. Ställ dig framför en spegel. När någon säger något snällt till dig, säg sedan själv: "Tack så mycket för att du sa det till mig."
- Byt inte samtalsämne utan att först ha tagit emot och tackat för komplimangen.
- Det är ofta fördelaktigt att använda sig av komplimangen för att bygga upp självförtroende. "Tack så mycket! Jag hittade den på Blocket – det är helt otroligt!" så sätt accepterar du både komplimangen och församtalet vidare och fortsätta prata om.

Ge komplimanger

Det är också viktigt att lära sig att ge komplimanger. Att ge komplimanger kan vara svårt om du har sett en annan person och uppskattar honom eller henne eller situationen.

- Överdriv inte. Några meningar räcker. ("Du gjorde ett jättebra jobb verkligen bra med ...")
- Le och visa din entusiasm när du ger en komplimang. Det får den mottagaren att du verkligen menar det.
- Känn av situationen. Ta hänsyn till platsen ni befinner er på och relationen till personen. Att ge en kollega en vänlig kommentar om det nyfärgade rummet att säga samma sak till högsta chefen skulle kunna vara att gå öfver gränser.
- Foga en fråga till din komplimang. Om du vill använda komplimangen som en söppnare, ställ en fråga till mottagaren av din komplimang: "Det är snyggt på dig. Var har du hittat det?"

Övning: Gör ett beteendeeexperiment i tanken

Tänk på ett tillfälle nyligen när du beundrade någon (exempelvis personen som gjorde en bra handling eller goda handlingar) och du inte gav henne eller honom en komplimang. Tänk ut vad du skulle kunna ha sagt till honom eller henne om du hade sagt det i arbetsbladet. Föreställ dig i din fantasi att du faktiskt hade gjort det. Om du då också kan föreställa dig hur utfallet skulle ha blivit. Det är till hjälp – att öva i fantasin på sådant som är svårt. Det är ett sätt att planera att sedan utföra experimentet i verkligheten, när tillfället uppenbarar sig.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

Övning: Mängdträna på att ge och ta komplimanger

Kommer du ihåg det vi skrev om optimal inläring (sidan 26) i ett tidigare avsnitt? Att färdigheter lärs in bäst i mängder av upprepade och varierade övningar. I detta avsnittet om träning i din egen vardag (sidan 40) allt mer automatiskt undvika ångest i svåra situationer med den goda vanan att hävda din självbild genom att ta fasta på det viktiga som ångesten skvallrar om om ditt värdesätter.

Träna på att bli din egen terapeut

Denna och nästa vecka i det här självhjälpsmaterialet är vikta åt mängdträning som du vill träna konstruktiv självhävdelse inom. Gör ett eller två beaktade avsnittet, och något eller några i de andra avsnitten för vecka 6–7. Undvik du att få hjälp att knyta ihop säcken genom att inventera dina styrkor och vid bakslag och planera för vidmakthållande av de färdigheter du har

”You never lose, you either win or you learn”

Om du tränar på att ge och ta emot komplimanger, ge och ta kritik och gränser kommer du att märka att det inte alltid går som du vill och höja nytta av sådana potentiella bakslag är att då passa på att träna på att konstruktivt sätt. När du nu tränar på konstruktiv självhävdelse – dra och kan göra i avsnittet som handlar om att hantera besvikelser (sidan 96) om du din inläring, hur det än går.

Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera ditt ment. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation för att träna på att hantera bakslag och ångest i svåra situationer.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

Sammanfattning

- Det är en viktig hävda sig själv-färdighet och en viktig social färdighet att ge komplimanger.
- Som med andra färdigheter för konstruktiv självhävdelse kan det vara svårt för dig att ta emot en komplimang på ett visst sätt och balansera det hindrande tänkandet genom att ge dig tid och utrymme för alternativa tankar.
- Det är också användbart att kunna visa sin vänlighet mot andra genom att ge komplimanger.
- Vi behöver alla regelbundet öva på att ta emot och ge komplimanger för att ha en positiv inverkan på vår egen självkänsla, liksom på självkänslan hos andra.

i Hur nära 100 kommer du?

Hur nära 100 kommer du när du skattade din självhävdelse i ditt senaste test? Det finns inte någon inbyggd förväntan på att saker och ting ska hända på ett visst sätt (all del "sämre"). Oavsett hur det har gått för dig finns det relevant information i dina skattningar: Om du skattar din självhävdelse lägre än du hade tänkt dig, reflektera över vilka hindren i vardagen är, om du skattar din självhävdelse högre, reflektera över vilka omständigheter som har möjliggjort mer komfort. Kom ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeeffekter.

Vecka 8: Planera för framk

Övning: Hur har du det precis

Nu går vi in i sista veckan i det här självhjälpsmaterialet i konstruktivt slutet på din resa, det här är bara slutet på allra första början.

- Kanske är du nöjd och stolt över alla beteendeeexperiment och alla saker som du har gjort i livet som du har gjort? I sådana fall – dela gärna den stoltheten i din omgivning. Det är ett exempel på konstruktiv självhävdelse för självkänslan. När man börjar jobba med sig själv och utmana gamla sägelsor kan man ofta känna sig extra sårbar. Då är klokt att ge sig tid och plats att återhämta sig och bearbeta de nya erfarenheterna.
- Kanske har det varit alldeles för mycket kring dig i livet för att du ska känna dig så mycket som du hade önskat. I sådana fall – skänk dig själv en paus för att du har klarat av att prioritera det som har varit verkligt viktigt för dig. Konstruktiv självhävdelse i praktiken! Känner du dig uppjagad och överbelastad? Kom ihåg att träna avslappningsövningar (sidan 58).
- Kanske har du ändå dåligt samvete, för att du vet med dig att du har undvikit det obehag som ofrånkomligen kommer av att ta tag i sådana fall ordentligt med självmedkänsla. Det obehag du har känt i arbetet du gör sannolikt är viktigt för dig (sidan 34). I det här avsnittet för hur du kan fortsätta jobba på egen hand, och självhjälpsmaterialet kvar här för dig även fortsättningsvis. Börja med att ta hjälp av övning 1. Kom ihåg: även ett litet steg i värdnad riktning är helt och hållet bra.
- Kanske är du besviken på oss över att det här självhjälpsmaterialet inte lever upp till dina förväntningar? I sådana fall – berätta för oss vad du har saknat. En tydligt formulerad återkoppling gör det både möjligt för dig att träna på att ge och ta feedback precis här och nu, och ger oss en chans att faktiskt förbättra materialet i återkoppling mycket!

I det här avslutande avsnittet kommer du få sätta samma de färdigheter som du har lärt dig de veckor som gått sedan du började jobba med materialet, och steg för steg kan du förbättra din konstruktiva självhävdelse i ditt vardagsliv.

Stäm av din konstruktiva självhävdelseförmåga just nu

Under vecka 1 fyllde du i ett arbetsblad med besvärliga situationer/re

Om du nu, när du har fyllt i arbetsbladen ovan på nytt, jämför med dina slutsatser drar du? Inom vilka relationer och situationer har du ökat din förståelse, på ett konstruktivt sätt? Inom vilka områden vill du fortsätta arbeta? De frågorna nyfiket och icke-värderande – försök att ha en utforskande attityd. Gått för dig så innehåller svaren uppslag till situationer som du kan för

Översikt: Fortsätt att hävda konstruktivt

Här är en översikt över stegen mot bättre självhävdande som du har t

1. Identifiera situationen

Identifiera situationer som du vill jobba med. Tänk på hur du normalt sett
Brukar du vanligtvis använda passiv eller aggressiv kommunikation? Ta
sida för att ställa samman situationer som du vill fortsätta träna i.

2. Identifiera hindrande förutsägelser

Identifiera hindrande förutsägelser som är associerade med situationen

3. Identifiera hjälpsamma förutsägelser

Lägg gärna lite tid på att identifiera hjälpsamma förutsägelser om situationen
med hjälp av dina tidigare erfarenheter i livet. Om du kör fast, stanna
punkten. Det räcker att du påminner dig om allas (även dina) rättigheter
själva. Hoppa sedan direkt till nästa steg.

4. Identifiera hindrande beteenden

Identifiera hindrande beteende som du brukar använda – saker som
fly från det jobbiga i situationerna. Kom ihåg att leta efter både verbalt
den. Detta inkluderar så kallade säkerhetsbeteenden, som är beteenden
automatiskt utför i situationerna för att minska ångesten (vad just din
situationen beror på vad du tidigare i livet har lärt dig att göra, exempelvis
att titta bort, att förminska dig själv verbalt eller att höja rösten och bli

7. Utför beteendeeexperimentet

Sök upp situationen och handla på det sätt som du har planerat i et innebär att du bryter ångest-cirkeln och väljer den aktiva cirkeln (si livet. Påminn dig om att all forskning och all beprövad erfarenhet säger sig obehaget istället för att distansera sig från det som ångesten på s

8. Utvärdera och dra slutsatser

När du är klar med experimentet, ge dig själv ett erkännande för att d det som var viktig för dig (även de gånger det det kändes jobbigt). Läg vad du vill ändra på till nästa gång. Fortsätt öva tills du känner dig sä konstruktivt i situationen. Kom ihåg att det här arbetet är långsiktigt. Mängdträning är nyckeln till ny framkomlighet, och under tiden är det både självmedkänsla och en och annan belöning för ditt viktiga arbete

Övning: Upprätta en hierarki

Utifrån dina samlade erfarenheter under de senaste veckorna, skriv ner situationer som du skulle vilja bli bättre på att hävda dig själv i och som du vill jobba med i din egen takt. Det kan vara hemma, på jobbet, med vänner eller ute i arbetsbladet, som du fått möjlighet att bekanta dig med under veckorna.



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>

Om du fortfarande kämpar med att identifiera situationer att arbeta med i situationer. Det kan hjälpa dig. Hur brukar du göra när ...

- maten du har beställt kommer in kall eller överlagad?
- någon röker där rökförbud råder?
- du vill be en vän att betala tillbaka ett lån som han eller hon har tagit?
- alla lämnar dig ensam med disken?
- du irriterar dig på en vana hos någon du älskar?

Om du märker att du vanligtvis beter dig på ett passivt eller aggressivt sätt i situationer, ta med den situationen i din lista. Upprätta sedan en hierarki av situationerna från lättast till svårast. Gör en skattning av hur beaktad du är att hävda dig själv varje situation, genom att notera graden av "Obekymrad" från 0-100. En skattning om "0" betyder att situationen inte är svår alls att hantera och om "100" betyder att det är den mest ansträngande uppgift du över huvud taget inte vill utföra. Med dessa referenspunkter kan du tänka ut var situationerna placeras på 0-100, från lättast till svårast.

Exempel på en självhävdelse-hierarki med rangordning

Titta på exempel-arbetsbladet nedan.



Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-2-SMARTa-mal.pdf>

deexperiment.

Lägg märke till negativa förutsägelser

Som vi lade märke till i vecka 3 finns det ofta hindrande förutsägelser som vi går bakom vår oförmåga att hävda oss själva. De kan handla om vilka mål beteende ska få på oss själva eller andra, eller om hur det kommer att bli om vi gör mål beteende. Lägg gärna lite tid på att undersöka dina negativa förutsägelser och situationerna du har tagit med i din hierarki.

Ett exempel

För personen i exemplet på förra sidan som hade svårt att säga till barnen om ett drömande förutsägelsen: "Om jag talar på barnen att göra sina sysslor så kommer de att älska mig, då kanske de inte tycker om mig längre eller tycker att jag är en dumm person."

Efter att personen gjorde sitt beteendeeperiment fann hen stöd för sin förutsägelse: "Alla barn blir irriterade på sina mammor ibland, det betyder att de inte vill göra sina mammor. Det är viktigt för barn att lära sig hur man gör olika saker. Mamma måste jag ibland uppmana barnen att göra saker som de inte vill göra för det senare."

När personen hade fått en ny erfarenhet av att få framgång med att uttrycka sig så blev det lättare att hävda sig i situationen, och sedan gör det igen i nästa situation. I sitt arbete med att kommunicera rakare började personen i exemplet att hävda sig.

"Get out of your mind and into your life!"

Ett självhjälpsmaterial som det här är ett stöd i att "nagga sina negativa förutsägelser" och göra ett beteendeeperiment i taget. Ett vanligt hinder för oss människor är att vi inte vet vilket sätt och vis för intelligent för vårt eget bästa. Ofta tror vi att vi både kan ha rätt svar eller rätt känsla, innan vi vågar skrida till handling. Att gå i terapi är ett självhjälpsmaterial som det här – handlar ofta om att vända på förhållanden för att få uppleva framgång. Det är bättre än att vänta på att känna sig mer redo. Med det menas att bryta oroande och ältande (det vill säga problemlösning) genom att hämta faktiska erfarenheter i livet, i enlighet med den aktiva uttrycke det på är: "Get out of your mind and into your life!"

Du är inte i slutet av en resa, du är i början av en

Vår förhoppning med det här självhjälpsmaterialet har varit att ge dig
heter av att testa framkomlighet i livet i praktiken. Ta med dig av alla
har gjort under arbetet med det här självhjälpsmaterialet! Det här låter
med lite skrämmande, men låt också din sårbarhet vara en färdkamra
dela med sig av vad man tänker och känner – även om det är känslor a
och skär rädsla eller ångest – ger ofta mycket stor framkomlighet. N
struktivt genom att berätta för någon annan hur du har det öppnar du u
Det gör att du inte är ensam.

Utför beteendeeexperiment

För var och en av sakerna du har tagit upp i din exponeringshierarki, gör ett beteendeeexperiment. Det kan vara ett planerat eller spontant beteendeeexperiment. Mixa och matcha svårighetsgraderna med lägst rangordning, eller gå direkt på den tuffaste. Du väljer. Börja, testa en situation i mitten av rangordningen och pröva dig sedan vidare utåt medan du utforskar framkomlighet mot dina mål.

Använd det här arbetsbladet när du gör det arbetet. Du kan fylla i det så mycket som helst.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

Om skillnaden mellan bakslag återfall

När du nu fortsätter på egen hand kommer du förstås att åka på ett
oundvikligt och helt naturligt: Vissa dagar är man mer sårbar än andra.
det lättare att hemfalla åt automatiska undvikande- och flyktbeteenden.

Vad menar vi med bakslag och återfall?

- Ett **återfall** är detsamma som att sluta träna på hävda sig själv
att helt och hållet sluta träna på att säga nej till chefen och att
mycket på jobbet.
- Ett **bakslag** är en tillfällig "motgång", kanske för att det kanske in
försökte säga nej i ett (spontant eller planerat) beteendeexperiment
extra sårbar just den dagen. Även i bakslagen finns det viktiga lä
– Lägg märke till eventuellt sekundärt självklader som då ka
vara en påminnelse om att det du arbetar med är både svår
– Lägg märke till dina sårbarhetsfaktorer just den dagen. Ge d
ta hand om dig själv lite extra. Ta också gärna hjälp av någo
handlar om att berätta att du har det lite tufft just nu!
– Lägg märke till övriga hjälpande och hindrande faktorer i sa
– Testa igen – och lägg märke till att du klarar av att testa igen

<https://www.youtube.com/embed/BL49DRAQxV8>

Övning: Så här vill jag bibehålla effekterna av min träning

Nu är du på upploppet! Fyll till sist i det här arbetsbladet, innan du går vidare med det här självhjälpsmaterialet:



Så här vill jag fortsätta hävda mig själv konstruktivt (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-vidmakthallande-reflektion.pdf>

Spara arbetsbladet du har fyllt i. Sätt gärna upp det på kylskåpsdörrarna som du ofta ser, så att du kan påminna dig om dina nyvunna färdigheter och fortsätta utvecklas vidare i ditt liv.

Och ta hjälp av följande arbetsblad så snart du med medvetenhet väljer ett sätt att hävda dig i viktiga relationer och situationer.



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>



Planera och genomför ett beteendeeperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeperiment.pdf>

Slutord

<https://www.youtube.com/embed/qOdXGXTg6PA>

Tack och lycka till!

För åtta veckor sedan började du jobba med det här självhjälpsmaterialet för konstruktiv självhövelse. Vårt mål och vår förhoppning är att du under denna tid har hittat verktyg, beteenden, tekniker och färdigheter som du kunnat använda i ditt liv. Nu jobbar vidare med konstruktiv självhövelse i vardagslivet för att förbättra dina färdigheter och att det finns få metoder som är bättre än mängdträning. Vi önskar dig god framkomlighet mot dina mål!

10 × 10 = 100. 100% respekt!

Författarna

Resurser

Alla arbetsblad

Arbetsblad som används respektive vecka

Vecka 1: Introduktion och mål

- Rathus (1973) självskattningsskala för självhävdelse (PDF)
- Självskattning av grad av självhävdelse (PDF)
- Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
- Exempel 1: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)

Vecka 2: En grund för nyinlärnin

- Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jo
- Exempel 1: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att
- Kartläggning av obehag och motivation (PDF)
- Planera för framgång (PDF)

Vecka 3: Bli medveten om tänkandet

- Planera för framgång (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jo
- Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
- Hindrande antaganden för konstruktiv självhävdelse (PDF)
- Mina rättigheter att hävda mig själv (PDF)
- Mina skäl att utföra beteendeeexperiment (PDF)
- Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
- Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

Vecka 4: Bli medveten om handlandet

- Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jo
- Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att
- Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (att fortsät
- Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (

Vecka 5: Bli medveten om kroppen

- Hindrande antaganden om att ta/ge kritik (PDF)
- Hjälpanande antaganden om att ta/ge kritik (PDF)
- Hindrande antaganden om att hantera besvikelser (PDF)
- Hjälpanande antaganden om att hantera besvikelser (PDF)
- Hindrande antaganden om att ta/ge komplimanger (PDF)
- Hjälpanande antaganden om att ta/ge komplimanger (PDF)

Vecka 8: Planera för framkomlighet

- Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jo
- Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att
- Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (att fortsät
- Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (
- Rathus (1973) självskattningsskala för självhävdelse (PDF)
- Självskattning av grad av självhävdelse (PDF)
- Så här vill jag fortsätta hävda mig själv konstruktivt (PDF)

Alla media för progressiv av

Följande material utgår från Michel och Fursland (2008) och är utökad (2006).

Arbetsblad

- Planera för framgång (PDF)
- Manus för progressiv avslappning (PDF)

Referenser och lästips

Referenslista

- Utöver nedanstående, se även referenslistan för Hagberg, Manhem, Carlbring, Per, och Åsa Hanell. 2011. Ingen panik: Fri från panik- och ångest. Kognitiv beteendeterapi. 2:a uppl. Stockholm: Natur & kultur.
- Furmark, Tomas, Annelie Holmström, Elisabeth Sparthan, Per Carlbring. 2019. Social fobi – social ångest: effektiv hjälp med KBT. 3:e uppl. Stockholm: Natur & kultur.
- Gustafson, Roland. 1992. "A Swedish Psychometric Test of the Rathus Assertiveness Scale". *Psychological Reports* 71 (6): 479. <https://doi.org/10.2466/pr0.71.6>
- Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Fiona Michel, och Anthea Fursland. 2023. www.100respekt.se.
- Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Martin Oscarsson, Fiona Michel, Per Carlbring. 2023. "Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral treatment for social anxiety disorder: a randomized controlled trial". *Internet Interventions* 32: 100629. <http://dx.doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629>.
- Michel, Fiona, och Anthea Fursland. 2008. "Assert Yourself". Centre for Clinical Interventions. www.cci.health.wa.gov.au/Yourself/Assertiveness.
- Rathus, Spencer A. 1973. "A 30-item schedule for assessing assertive behavior". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 41 (3): 398–406. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(73\)80120-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(73)80120-0).
- Robichaud, Melisa, och Michel Dugas. 2018. Hantera oro och ovisshet. Kognitiv beteendeterapi för social ångest (GAD). Stockholm: Natur & kultur.
- Thompson, Renee J., och Howard Berenbaum. 2011. "Adaptive and invariant scales (AAA-S)". *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 32 (1): 1–10. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9226-9>.
- Öst, Lars-Göran. 2006. Tillämpad avslappning: manual till en beteendeterapi för social ångest. Stockholm: L.-G. Öst.

Licens, källkod och kontakt

Licensvillkor

Materialet är fritt tillgängligt att använda som självhjälpsmaterial och i har valt en fri dokumentlicens eftersom vi vill att psykologiska interve utvärderats med offentliga medel ska vara fritt tillgängliga för allmänh och psykiatrin.

Detta verk är en av upphovsrättsinnehavaren Centre for Clinical Int Western Australia auktoriserad anpassning och utökning av originalet f



Workbook – Assert Yourself!

<https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yours>



Svensk anpassning © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhe under Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige (CC BY-SA 2.5 SE). Med and anpassa, kopiera och sprida det här verket med tillhörande arbetsblac er, på villkor att du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) inklusive eventuella ändringar, på samma villkor.

Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för information om an utvärdering.

Källkod

Granska och ladda ned källkoden till det här självhjälpsmaterialet från

Kontakt

Vill du ge återkoppling på något? Har du en fråga? Mejla tobias (snab