

Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka

I vilka situationer och relationer vill du öva på nya självhävdelsebeteenden? Hur svårt är det på en skala 0–100? Låt listan nedan vara levande: Lägg till, testa ett målbeteende i ett experiment, ändra, dra ifrån!

Specifik situation	Vad brukar hända?	Målbeteende	Obehag	Rank
När? Var? Vem? Vad?	Undvikande	T.ex. säga nej	0–100	10–1
Säga till svärmor att inte röka inomhus, när hon besöker oss i helgen.	Lida i tysthet, sen gräla med partner			
Ringa tillbaka till banken imorgon 08:00 och ångra lånet.	tröstshoppa, netflix			
Förklara för grannen imorgon att deras hund stör min nattsömn.	Banka i elementet			
Säga till min partner att jag vill ha en kväll i veckan för mig själv, ex. träffa vän.	Dra mig undan/älta självkritik			
Säga förlåt på lunchen till min kollega för utbrottet i onsdags.	Äta framför datorn/inte ens säga hej			
Säga till barnen vid middagen att göra sina sysslor hemma.	Bitar ihop och sedan explodera			
SMS:a Pia om att återlämna boken jag lånade ut för 7 mån. sedan.	Köpa ny bok fast jag inte vill			
Mejla/säga till chefen om att jag inte har möjlighet att vara med i nya projektet.	Jobba över 2h+/dag hela hösten			
Ringa pianostämmaren tors. 10:00 om att pianot fortfarande klingar falskt.	Betala fakturan fast jag är missnöjd			
Säga till pappa att jag älskar honom, nästa gång han ringer.	Prata om jobbet			

Utökad svensk anpassning från Michel och Fursland (2008) © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhem. Arbetsbladet kan kopieras, ändras och distribueras fritt om du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och licensvillkoren [Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige \(CC BY-SA 2.5 SE\)](#). Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för detaljer om utökningar.

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

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