

Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka

I vilka situationer och relationer vill du öva på nya självhävdelsebeteenden? Vad brukar du göra som ställer till det för dig? Vad skulle du vilja göra? Hur svårt är det på en skala 0–100? Ägna lite tid åt att formulera dina första "SMARTa" mål. Om du märker att det tar emot eller känns svårt att göra det här arbetet, ge lite plats för den upplevelsen och pröva att skriva ned situationer att öva i ändå. Låt arbetsbladet vara levande: Du kan alltid komma tillbaka till det och stryka, lägga till och ändra i det.

| Specifik situation | Vad brukar jag göra? | Självhävdelse-beteende att öka | Svårighetsgrad |
|---------------------|----------------------|--------------------------------|----------------|
| När? Var? Vem? Vad? | Undvikande/flykt | T.ex. säga nej, hävda behov | Skala 0-100 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

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

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

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