

## 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 det här arbetsbladet med SMARTa mål vara levande: Stryk, lägg till och ändra!

Specifik situation När? Var? Vem? Vad?	Vad brukar hända? Undvikande	Målbeteende T.ex. säga nej	Obehag 0–100	Rank 10–1
Säga till svärmor att inte röka inomhus, när hon besöker oss i helgen.	Lida i tysthet, sen gräla med partner	Jagbudskap, validera henne, problemlösa	70	3
Ringa tillbaka till banken imorgon 08:00 och ångra lånet.	tröstshoppa, netflix	Ett direkt nej, stå fast	50	5
Förklara för grannen imorgon att deras hund stör min nattsömn.	Banka i elementet	Bjuda på fika/positiv ton, tydlighet	48	10
Säga till min partner att jag vill ha en kväll i veckan för mig själv, ex. träffa vän.	Dra mig undan/älta självkritik	?? (måste läsa på)	45	2
Säga förlått på lunchen till min kollega för utbrottet i onsdags.	Äta framför datorn/inte ens säga hej	Gå emot skam, ta ansvar (reglera skuld)	30	1
Säga till barnen vid middagen att göra sina sysslor hemma.	Bitar ihop och sedan explodera	Välja tidpunkt noga. (fundera vidare)	20	4
SMS:a Pia om att återlämna boken jag lånade ut för 7 mån. sedan.	Köpa ny bok fast jag inte vill	Gå emot skamkänslan, göra det	25	6
Mejla/säga till chefen om att jag inte ha möjlighet att vara med i nya projektet.	Jobba över 2h+/dag hela hösten	Använda repig grammmofon-skiva-teknik	90	7
Ringa pianostämmaren tors. 10:00 om att pianot fortfarande klingar falskt.	Betala fakturan fast jag är missnöjd	Konsekvensbaserat självhävande (från vecka 4)	40	8
Säga till pappa att jag älskar honom, nästa gång han ringer.	Prata om jobbet	Beskriva känslan (inte fly från ångest)	28	9

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](http://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](http://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness).