

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.

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.